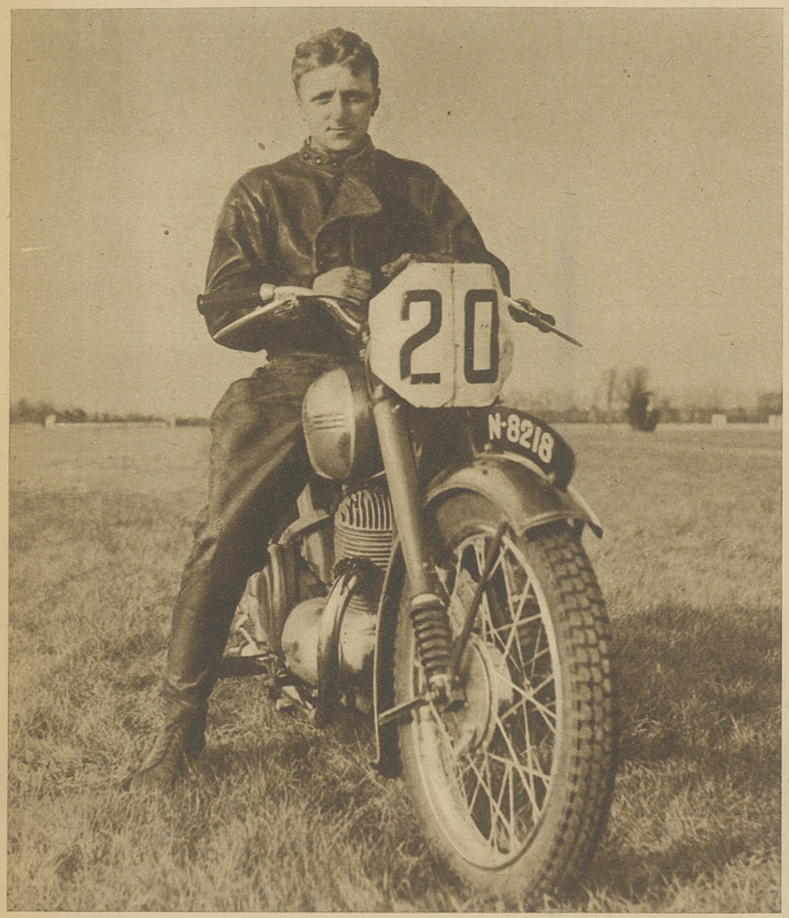
Sportowiec



Masowo rozwijający się polski sport motorowy przysparza krajowi tysiące uzdolnionych, kierowców wzmacnia siły obronne kraju.

Nr 20 15–31 października
CENA 30 ZŁ

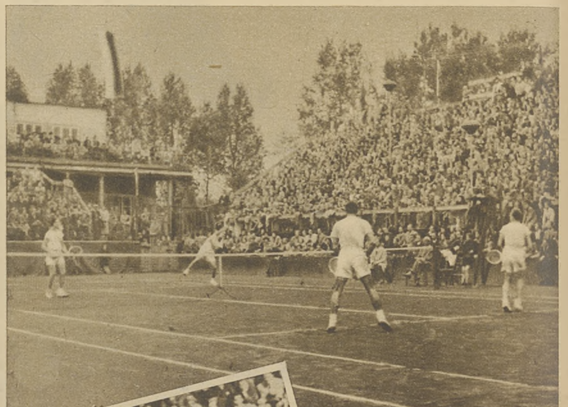
SPORT w obiektywie



Główny Komitet Kultury Fizycznej zatwierdził decyzję PZM, nadającą — pośmiertnie tytuł mistrza Polski na żużlu na rok 1950 Alfredowi Smoczykowi, tragicznie zmarłemu najlepszemu żużlowcowi Polski.



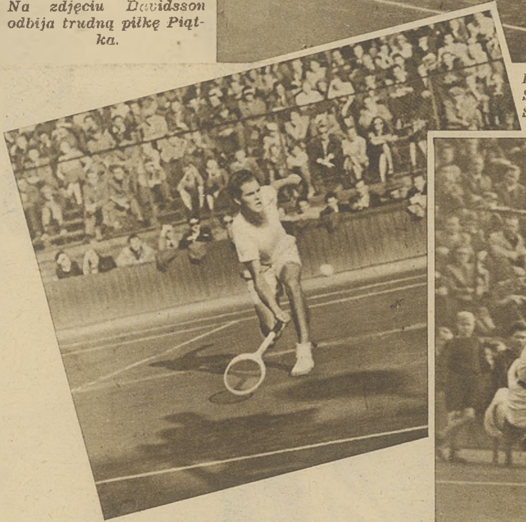
Pod hasłem walki o Pokój odbył się II Ogólnopolski wyścig kolarski pocztowców. Po eliminacjach okręgowych w biegu finałowym startowało 59 zawodników. Indywidualne zwycięstwo odniósł Henryk Gałka (Skierniewice). Na zdjęciu start do biegu finałowego.

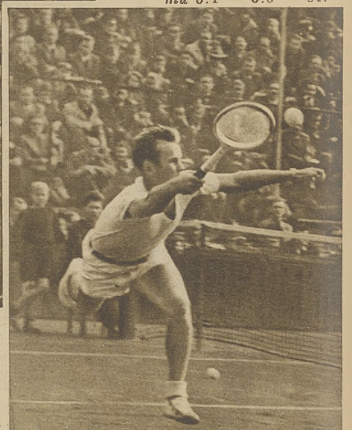


Na kortach CWKS odbył się mecz tenisowy Warszawa — Sztokholm, który zakończył się zdecydowanym zwycięstwem tenisistów Warszawy 4:2

Po prawej: Skandynawska para musiała skapitulować przed atakami Piątka i Skoneckiego 6:3 — 6:4 — 6:3. Na zdjęciu Davidsson odbija trudną piłkę Piątka.

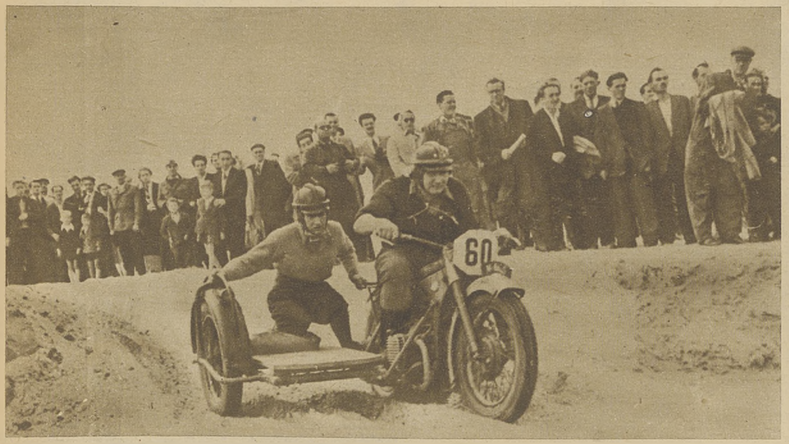
Poniżej: Mistrz juniorów Szwecji i mistrz Wimbledonu — Stockenberg uległ Skoneckiemu 6:1 — 6:3 — 61.





Czołowy reprezentant Sztokholmu Davidsson podczas spotkania ze Skoneckim, które wygrał Polak 13:15 — 6:0 — 6:4 — 3:6 — 6:3.





Dnia 1. X. w Chylicach odbył się terenowy wyścig motocyklowy będący ostatnią eliminacją do motocyklowych mistrzostw Polski. Na zdjęciach: Zwycięzca w klasie do 250 cm Stanisław Brun (pierwszy od lewej) na trasie (od góry); Mlewczyński (Stal — Gliwice) w wyścigu motocykli z wózkami zajął drugie miejsce (na zdjęciu poniżej).



Sekcja Łyżwiarska ZKS Stal — Katowice przed nadchodzącym sezonem zimowym zorganizowała t.zw. suchą zaprawę łyżwiarską.

W ćwiczeniach bierze udział wielu zawodników, a wśród nich około 40 dzieci w wieku od 5 do 16 lat.

Na zdjęciu fragment ćwiczeń.

Zdjęcia: WAF, AG. IL. API, FILM POLSKI, A.R.

GEN. DYW. JERZY BORDZIŁOWSKI

Wykonamy rozkaz Marszałka Rokossowskiego



Konstanty Rokossowski — Marszałek Polski

Ubiegły rok pracy sportu polskiego udowodnił słuszność drogi rozwoju, drogi wskazanej przez Biuro Polityczne KC PZPR. Reorganizacja sportu polskiego przyniosła poważne osiągnięcia w umasowieniu kultury fizycznej, jak i podwyższeniu jej jakości.

Wojsko Polskie reorganizując pracę wychowania fizycznego opierało się przede wszystkim na uchwałach Biura Politycznego. *Jednocześnie, jak w inych dziedzinach, tak i w sztuce wojennej opierało się ono o olbrzymie doświadczenia przodującej armii — armii radzieckiej, która dziedzinę wychowania fizycznego postawiła na bardzo wysokim poziomie.*

Znaczenie wychowania fizycznego w armii radzieckiej sprecyzowane zostało w jednym z rozkazów Generalissimusa Stalina. Czytamy w nim — „żołnierze i marynarze winni hartować się fizycznie, aby stać się dobrymi żołnierzami, przygotowanymi do pokonywania wszelkich trudności życia bojowego", Rozkaz ten od kilku lat realizowany jest z powodzeniem. Każdy żołnierz armii radzieckiej jest czynnym sportowcem. Sport i kierowanie nim zajmuje poważne miejsce w działalności wszystkich dowódców armii radzieckiej.

CHCEMY NAŚLADOWAĆ SPORTOWCÓW ARMII RADZIECKIEJ

Nad umasowieniem sportu w wojsku radzieckim pracują wydajnie organizacje partyjne i komsomolskie. Aktyw sportowy w wojsku rekrutuje się przede wszystkim z komunistów i komsomolców.

W ostatnim półtoraroczu osiągnięto wspaniałe wyniki. Ilość żołnierzy radzieckich, którzy w roku 1949 zdobyli odznakę GTO była dwukrotnie większa niż w roku 1948. GTO drugiego stopnia zdobyło pięciokrotnie więcej żołnierzy. Są jednostki, w których cały skład osobowy zdobył tę odznakę.

Szerokie umasowienie sportu przyczyniło się do ustanowienia szeregu nowych rekordów sportowych armii radzieckiej. Sportowcy wojskowi zajmują zaszczytne miejsce w szeregach sportowców ZSRR. W roku 1948 wojskowi zdobyli ponad 100 złotych medali (mistrzowie lub rekordziści ZSRR). W roku 1949 ilość zdobytych medali wzrosła dwukrotnie. Rok 1950 przyniósł nowe sukcesy. Najlepsi sportowcy armii radzieckiej ustanowili szereg dalszych rekordów sportowych w strzelectwie, biegach i ciężkiej atletyce.

W Wojsku Polskim chcemy naśladować sportowców armii radzieckiej, chcemy być do nich podobni, chcemy stać się potężnym filarem polskiego sportu. Aby jednak osiągnąć takie jak sportowcy radzieccy sukcesy, musimy włożyć niemniejszy od nich wysiłek, wolę, energię, musimy polepszyć i udoskonalić organizacyjne formy sportu.

„Zwycięstwo nie przychodzi samo — trzeba je zdobyć!".

Rozkaz Ministra Obrony Narodowej, Marszałka Rokossowskiego w roku bieżącym wprowadził nową strukturę organizacyjną sportu w wojsku, jasno określił drogi i sposoby osiągnięcia tych celów.

WF CZĘŚCIĄ SKŁADOWĄ WYSZKOLENIA BOJOWEGO

Wychowanie fizyczne w wojsku obejmuje tak programowe wyszkolenie fizyczne, jak i sport wyczynowy. Wyszkolenie fizyczne staje się nieodzowną częścią składową wyszkolenia bojowego. *Zasadniczym jego celem jest — jak mówią o tym uchwały Biura Politycznego — wychowanie żołnierzy wytrwałych na trudy życia bojowego, wychowanie ludzi odważnych, z zahartowaną wolą, przygotowanych „do obrony, w razie potrzeby, granic ludowej ojczyzny".* Żołnierz zahartowany fizycznie w wojsku, po powrocie do warsztatu pracy i pługa będzie gotów do twórczej pracy pokojowej. Więcej, musi on stać się przodownikiem sportu na wsi i w mieście. Najlepsi z nich — to przyszli instruktorzy sportu.

CWKS WZOREM I SZKOŁĄ

Programowe wychowanie fizyczne jest służbowym obowiązkiem wszystkich żołnierzy Wojska Polskiego. Obejmuje ono najbardziej użyteczne dla wojska gałęzie sportu — gimnastykę poranną, gimnastykę przyrządową, walkę wręcz, pokonywanie przeszkód, pływanie, marsze, narciarstwo. Sport masowy i wyczynowy obejmuje prawie wszystkie gałęzie sportu. Organizuje się on na podstawach dobrowolności w kołach i klubach sportowych. Dowódca jednostki kieruje nim poprzez wybierane zarządy.

Centralny klub sportowy wojska — CWKS jest reprezentacyjnym klubem WP. Musi on być szkołą i wzorem dla innych klubów wojskowych, musi on propagować sport tak wewnątrz, jak i na zewnątrz wojska.

CDKA — jego sukcesy, wysoki poziom i popularność — musi być wzorem i służyć za przykład dla naszego CWKS.

W roku bieżącym przeprowadzono w wojsku wiele zawodów sportowych — lekkoatletycznych, strzeleckich, szermierki, boksu, pływania, piłki nożnej, koszykówki i siatkówki. Zawody te wykazały znaczny postęp, tak w dziedzinie rozszerzenia uprawianych konkurencji, jak i w umasowieniu i podwyższeniu wyników.

ŻOŁNIERZE - SPORTOWCY — REKORDZIŚCI

Ustalone zostały nowe rekordy sportowe WP. Na 10 konkurencji w lekkiej atletyce ustanowiono 6 nowych rekordów wojska, w pływaniu padły dwa nowe rekordy wojska.

Wielu zawodników osiągnęło bardzo dobre wyniki indywidualne. Mat Ciechoński zdobył pierwsze miejsce w czterech konkurencjach pływania. Por. Kardas w biegu na 100 m. osiągnął czas 10.9 sek., kapr. Szwargacz przebiegł 1500 m w czasie 4:08,8, por. Starościński w skoku w dal osiągnął wynik 7.00 m. kpt. Zochowski w rzucie dyskiem uzyskał 40,57 m.

Wyniki te stawiają zawodników wojskowych w szeregach najlepszych sportowców polski....

Ostatnie mistrzostwa WP w piłce nożnej wykazały podniesienie się ogólnego poziomu w tej dyscyplinie sportu. Co szczegónie raduje — to fakt lepszego opanowania taktyki gry, co zawsze było słabym punktem naszych piłkarzy. Poziom wielu drużyn był wyrównany, walka więc o pierwsze miejsce była prawdziwie zażarta. Do ostatniego meczu nie było wiadomo kto zajmie pierwsze trzy miejsca. Zwyciężyła Warszawa przed Krakowem i Lotnictwem.

Przestawienie sportu na nowe tory, jego reorganizacja — dały już pierwsze, pomyślne wyniki. Są one silnym bodźcem do czekającej nas dalszej wytężonej pracy i to we wszystkich dziedzinach sportu. W roku przyszłym, w celu dalszego umasowienia sportu przeprowadzimy wielką ilość imprez masowych.

Zaczną się one z najniższego szczebla — kompanii, a skończą się na najwyższym — mistrzostwach WP. Po raz pierwszy przeprowadzone będą Spartakiady WP. (zimowa i letnia.

Baza materialna — ilość i stan stadionów, boisk, sprzętu — znajduje się już w obecnym okresie na takim poziomie, że umożliwia w zupełności pełne przeprowadzenie programowego wyszkolenia fizycznego, jak i uprawianie sportu wyczynowego. CWKS z dniem 1. 1. 1951 r. otrzyma od Głównego Komitetu Kultury Fizycznej stadion im. Wojska Polskiego, co bezsprzecznie przyczyni się do podniesienia poziomu sportowego, tego przodującego wojskowego klubu.

WYKONAMY ROZKAZ

Dowódcy jednostek, w ręku których spoczywa kierowanie całością wychowania fizycznego swoich jednostek, zarządy kół i klubów sportowych, organizacje partyjne i młodzieżowe — muszą dołożyć wszelkich starań, aby rok 1951 był rokiem nowych osiągnięć i sukcesów w sporcie wojskowym. Wytężona praca pozwoli nam wykonać rozkaz Marszałka Rokossowskiego, realizować uchwały Biura Politycznego KC PZPR i przyczynić się tak do podniesienia gotowości bojowej Wojska Polskiego, jak i do podniesienia poziomu polskiego sportu.

SKOCZNOŚĆ — PODSTAWĄ POWODZENIA W SPORCIE



Rekordzista Związku Radzieckiego i Europy w trójskoku — mistrz sportu L. Szczerbakow (Dynamo).

Jesień — to najlepszy okres do ćwiczeń skoczności w terenie; podłoże jest miękkie i elastyczne, zawodnik zaś — po skończonym sezonie — posiada więcej wolnego czasu.

Sztukę umiejętnego odbicia się doskonalić można również w domu w czasie porannej czy wieczornej gimnastyki.

Stojąc bokiem przy ścianie — odbijać się należy z jednej nogi — coraz wyżej i wyżej. W czasie podskoku wyrzucać jedną lub obie ręce wysoko w górę, dotykając dłonią coraz wyżej ściany. Przy odbiciu „sprężynować“ w stawie skokowym. Zeskakiwać na palce. Ćwiczyć do lekkiego zmęczenia.

Innym ćwiczeniem skoczności jest wyskakiwanie z półprzysiadu na jednej lub na obu nogach. Przy wyskoku prostować nogę lub obie nogi w kolanie. Lądować do półprzysiadu na palce. Wyskakiwać kilka lub kilkanaście razy pod rząd. W czasie lotu, ćwiczenie urozmaicać wykrokami, rozkrokami, podciąganiem nóg do klatki piersiowej itd.

Mięśnie odgrywające wielką rolę przy skoku wzmacnia się przez szybkie wyprosty nóg z półprzysiadu i z głębokiego przysiadu. Wskazane jest wykonywanie ćwiczenia z obciążeniem (np. z współćwiczącym siedzącym na barkach). Ażeby nie stracić (przy przysiadzie) równowagi należy trzymać się rękoma jakiegoś ciężkiego przedmiotu (stołu, drabinki, szafy).

I skok	II skok	III skok	Wynik
3.40 m	2.70 m	2.90 m	9.00 m
3.80 „	3.00 „	3.20 „	10.00 „
4.20 „	3.30 „	3.50 „	11.00 „
4.60 „	3.60 „	3.80 „	12.00 „
5.00 „	3.90 „	4.10 „	13.00 „
5.30 „	4.20 „	4.50 „	14.00 „
5.60 „	4.50 „	4.90 „	15.00 „
6.00 „	4.80 „	5.20 „	16.00 „



Drugi skok mistrza Polski Wainberga

Rekordzista ZSRR i Europy — Szczerbakow w czasie skoku. Przy ustanawianiu swego rekordu 15,70 m długości poszczególnych jego skoków wynosiły: 5,65 m — 5,25 m — 4,80 m
Wainberg mistrz Polski w trójskoku — przy ustanawianiu swego rekordu życiowego 14.69 m miał skoki następujące: 5,50 m, — 4,50 m, — 4,69 m.

Zdobycie umiejętności dobrego odbijania się („skoczności“) jest jednym z czynników decydujących o powodzeniu każdego sportowca. Skoczność potrzebna jest nie tylko w lekkiej atletyce, ale i w piłce nożnej, w piłce ręcznej, w szermierce, tenisie itd. Dlatego też na wypracowanie dobrego odbicia zwrócić należy baczną uwagę.

Jak osiągnąć dobrą „skoczność“?

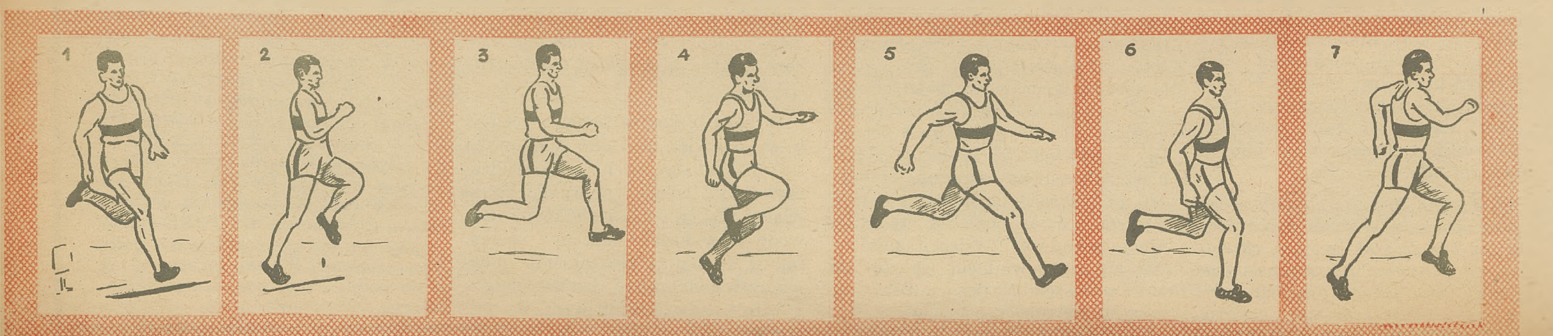
Chcąc być dobrym biegaczem, trzeba biegać i to biegać bardzo dużo. Ażeby być dobrym skoczkiem, trzeba dużo skakać.

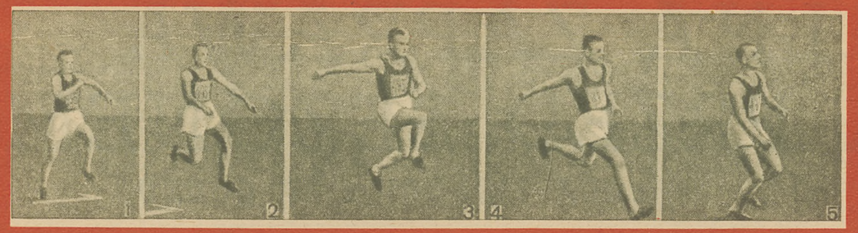
Najlepszymi ćwiczeniami odbicia są w i e l o s k o k i. Są to skoki wykonywane albo na jednej nodze; albo z nogi na nogę; albo skoki z odbicia się obunóż.

Skakać należy dużo i często, ale zawsze na **równym, miękkim i elastycznym podłożu** (najlepiej na trawie lub piasku). Odbijać się lekko i sprężyście.

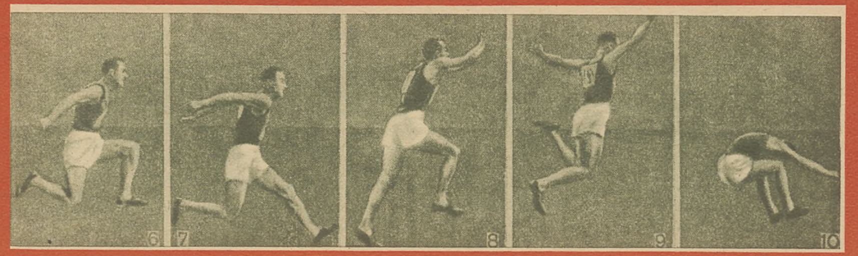
Przy każdym pojedynczym skoku zwracać uwagę na całkowity wyprost we wszystkich stawach: stawowym, kolanowym i biodrowym. Do pracy wciągać również barki (unosząc je przy odbiciu się), ramiona (koordynując ich pracę z pracą nóg) i nogę wolną (wymach kolana w przód).

Nie wolno nigdy — w żadnym wypadku — skakać na twardym albo nierównym podłożu, gdyż skoki w tych warunkach przynoszą stawom więcej szkody niż pożytku.





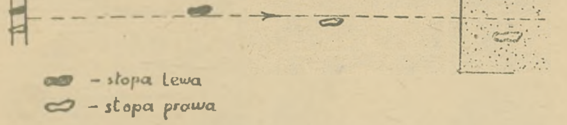
TECHNIKA SKOKU W WYKONANIU MISTRZA ZSRR — ZAMBRIMBORCA.



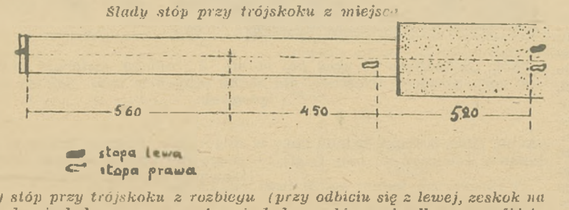
Wartościowym ćwiczeniem skoku jest również „skakanka“ bokserska z wszystkimi jej odmianami.

Trójskok — sprawdzianem skoczności

Trójskok z miejsca i z rozbiegu, to konkurencje, w których najłatwiej przekonać się można o poczynionych postępach w skoku.



Ślady stóp przy trójskoku z miejsca



Ślady stóp przy trójskoku z rozbiegu (przy odbiciu się z lewej, zeskok na lewą, drugi skok na prawą, a trzeci skok na obie nogi, albo przy odbiciu z prawej, najpierw zeskok na prawą, następnie na lewą i wreszcie na obie nogi).

Technika trójskoku z miejsca. — Skoczek ustawia stopy na belce (równolegle) w małym rozkroku. Po kilku luźnych przedmachach ramion w przód i w tył, w czasie których uginają się nieznacznie nogi w kolanach, następuje — wraz z wyprostem nóg i energicznym wymachem obu ramion w przód — wyskok do przodu. Stopy powinny oderwać się od belki równocześnie. Po odbiciu się i locie, następuje lądowanie na jedną nogę. Po odwinięciu stopy zawodnik wykonuje skok na drugą nogę. Przy tym skoku należy zwrócić uwagę na ugięcie nogi wymachowej w kolanie, ugięcie — tak bardzo charakterystyczne dla dobrego zawodnika w trójskoku.

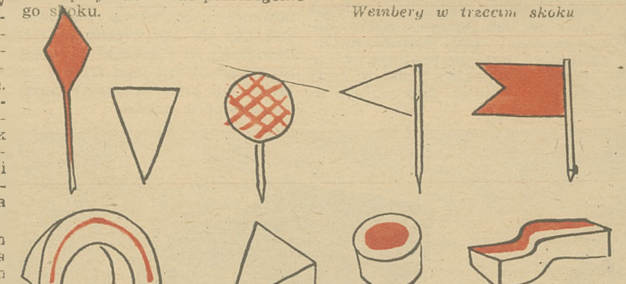
Trzeci skok wykonuje się stylem piersiowym lub „kucznym“. Noga odbicia powinna być przy każdym z trzech skoków — w momencie odrywania się od ziemi — całkowicie wyprostowana.

Technika trójskoku z rozbiegu — Technika tego skoku doprowadzona została przez trenerów radzieckich do doskonałości. Dzięki nim skoczkowie radzieccy wysunęli się na czoło skoczków świata: Szczerbakow uzyskał wynik 15,70 m, a Zambrimborc 15,65 m.

Najlepszy dowód wyższości radzieckiej techniki trójskoku dał mistrz olimpijski z 1948 r. Szwed Ahman, oświadczając na łamach „Idrottsbladott“: **„Zmieniam styl. Skakać chcę tak, jak zawodnicy radzieccy“.**

Na czym polega tajemnica skoczków radzieckich?

Odpowiedź jest prosta: a) na szybkim dobiegu, b) na wspaniale wykonanym długim, d r u g i m skoku, c) na odpowiednim ułożeniu tułowia przy odbiciu do poszczególnego skoku.



Do oznaczania rozbiegu posługiwać się należy znakami pomocniczymi w postaci listewek różnokolorowych, klocków, tabliczek it.d. Dla oznaczenia linii pomocniczych nie należy sypać na rozbieżnię piasku, aby nie niszczyć nawierzchni skoczni.

ad a) Rozbieg do trójskoku powinien być b. szybki i dokładnie wymierzony, tak, aby zawodnik po rozwinięciu pełnej szybkości trafił dokładnie na belkę. W odróżnieniu od skoku w dal, zawodnik nie zluźnia ostatnich kroków przed belką i przy odbiciu jest nieznacznie pochylony do przodu, ażeby wyskok nie nastąpił w górę, a w przód.

ad b) Drugi skok musi być długi. Nie może to być „krok“, a **potężny, długi skok** z wysoko wzniesionym kolanem nogi zamachowej.

ad c) Przy odbiciu do pojedyńczego skoku, tułów powinien być zawsze wyprostowany i nieznacznie wychylony do przodu.

Technikę skoczków radzieckich najlepiej obrazują załączone zdjęcia filmowe Szczerbakowa i Zambrimborca. Wzorując się na ich technice, nie trudno poprawić swoje wyniki.

St. M.



Weinberg w trzecim skoku

CDKA MISTRZEM Z. S. R. R.

Niedawno na stadione tbiliskim „Dynamo“ miejscowi spartakowcy rozegrali spotkanie z piłkarzami moskiewskiego CDKA.

Młoda, zgrana drużyna tbiliskiego „Spartaka“, która zdobyła w poprzednich grach 8 punktów, i w tym spotkaniu pokazała się z najlepszej strony. Spartakowcy nie tylko zaciekle bronili się przeciw swym słynnym przeciwnikom, lecz i często stawiali ich w trudnych sytuacjach. Jednak w 15 minucie Demin (Nr 11) przerzucając się na prawe skrzydło i będąc sam jeden z bramkarzem tbiliskim Żmielkowym, wbił piłkę do bramki.

Druga połowa gry rozpoczęła się zaciekłymi atakami spartakowców i i już w 5 minucie Burczuładze (Nr 12) wyrównał wynik. Podnieceni powodzeniem gracze tbiliscy aktywnie atakują i stwarzają szereg niebezpiecznych momentów przed bramką gości. Ataki młodych sportowców następują jeden za drugim. W 15 minucie przy bramce CDKA sędzia zarządza rzut z rogu. Piłka znalazła się nad karnym polem. Huryndze, (Nr 4), który wysunął się naprzód, przejmuje piłkę i silnym uderzeniem wbija ją do bramki CDKA. Wynik brzmi 2:1 na korzyść tblilisowców.

Nad wojskowymi zawisła groźba porażki. Walka nabiera coraz większego napięcia. Wojskowi robią wszystkie wysiłki, aby uniknąć porażki. Przejmując inicjatywę, zaczynają uporczywie atakować. W 32 minucie pomocnik Wodiagin otrzymuje piłkę od Demina i wyrównuje wynik 2:2. Wojskowi w dalszym ciągu energicznie atakują, zagrażając często bramce tbilisowców.

Doskonale grał bramkarz Żmielkow, który obronił szereg trudnych piłek. Nie zważając na wszystkie wysiłki wojskowych, wynik remisowy — 2:2 — utrzymuje się do końca meczu.

Niezależnie od rezultatów pozostałych dwóch meczów piłkarze CDKA, którzy zdobyli 51 punktów zapewnili sobie pierwsze miejsce w tablicy turniejowej i honorowy tytuł mistrza Związku Radzieckiego w piłce nożnej.

W tym roku wojskowi zademonstrowali bardzo równę i mocną grę na przestrzeni całego turnieju. Drużyna, w zespole której występuje większość młodzieży, w szeregu rozgrywek wykazała wyjątkowe mistrzostwo. Zaledwie trzy razy w ciągu całego turnieju wojskowi zostali pokonani.

Wielką zasługą drużyny i jej trenera B. Arkadjewa, jest skompletowanie pełnowartościowej rezerwy graczy. To w znacznym stopniu przesądziło sukces piłkarzy wojskowych. Obecnie w zasadniczym składzie drużyny występuje z jednakowym powodzeniem co najmniej 14—15 piłkarzy.

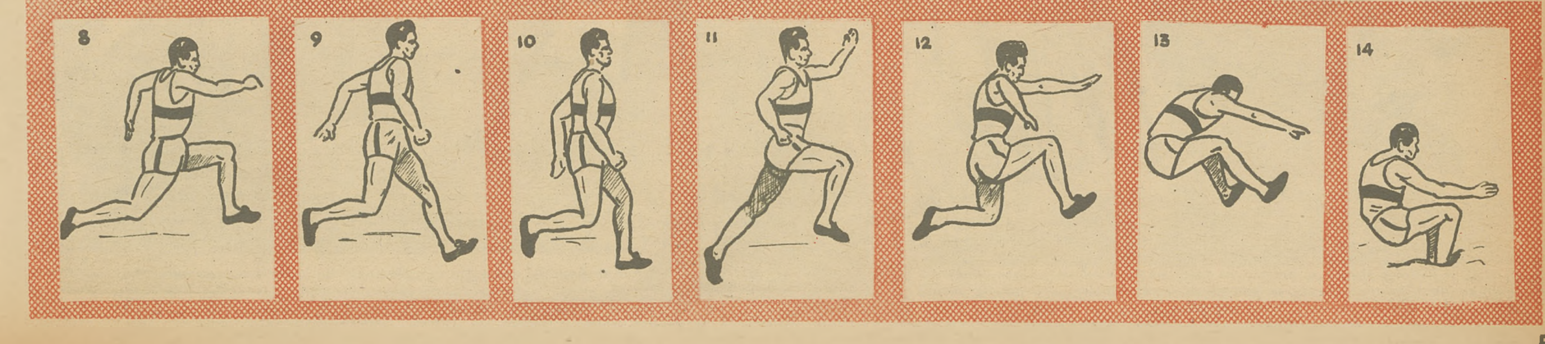
Doskonale pełnią swoje obowiązki pomocnicy, na czele z Baszaszkinem, których poziom gry znacznie się podniósł. Niejednokrotnie już podkreślało się wysoki kunszt obrońców drużyny CDKA, jednakowo silnych w obronie, jak i w ataku. Groźna piątka ataku wojskowych, w której występują pupularni mistrzowie piłki nożnej Grinin, Demin. Nikołajew. Sołowjew, Koworzniew i inni, nieraz wprowadzała zamęt w nawet najbardziej doświadczone i odporne linie obronne najlepszych drużyn w kraju. Pewnie bronią bramki CDKA bramkarze Nikanorow i Czanow.

Pod adresem piłkarzy CDKA, zdobywców tytułu mistrza kraju, nadeszło z Moskwy do Erywanu — gdzie obecnie znajdują się wojskowi — wiele depesz gratulacyjnych. Jedni z pierwszych powinszowali CDKA nowego mistrzostwa posiadacze tego honorowego tytułu w roku zeszłym — Dynamowcy Moskwy. W telegramie, adresowanym na imię zasłużonych mistrzów sportu B. Arkadjewa, G. Fiedotowa, A. Grinina, Dynamowcy moskiewscy piszą: Winszujemy wspaniałego zwycięstwa — zdobycia mistrzostwa ZSRR. Życzymy nowych sukcesów na polu piłkarskim.

Tłum. E. Brygiewiczowa.
„SOWIECKI Sport“ Nr 113 1950 r.



Fragment rozgrywek piłkarskich o Puchar ZSRR



RACJONALNA ZAPRAWA ŁYŻWIARZA PRZED SEZONEM



Mistrzyni Polski w jeździe figurowej — Bursche-Lindnerowa wielki nacisk kładzie na dobre przygotowanie gimnastyczne.

JAZDA FIGUROWA NA SUCHO

Kwestia przygotowania kondycyjnego i technicznego przed właściwym sezonem nie jest jeszcze w łyżwiarstwie należycie doceniana, stosowanie „suchej zaprawy łyżwiarskiej" jest rzeczą niezbędną.

Przygotowanie łyżwiarza przed treningiem na lodzie, ze względu na wysiłek jaki go czeka w sezonie zimowym, winno być starannie i racjonalnie przeprowadzone.

Zaprawa łyżwiarza obejmuje cztery zasadnicze działy:

1. Uprawianie innych gałęzi sportu w okresie letnim ze szczególnym względnieniem a) lekkoatletyki — (biegi, skoki), b) pływania — najlepiej stylem klasycznym, c) piłki ręcznej — (siatkówka, koszykówka).

2. Gimnastykę ogólną z podkreśleniem rozluźniających — miękościowych tułowia (pasa biodrowego, rąk i barków) oraz gibkościowych i siłowych nóg.

3. Plastykę, rytmikę i balet (należy ćwiczyć pod kierunkiem specjalisty).

.4 Ćwiczenia łyżwiarskie na ziemi, w których stosujemy te elementy z jazdy figurowej, które są możliwe do przerobienia na sali lub boisku, a więc:

a) **jazdę szkolną:** Rysujemy figury kredą na podłodze i zachowując w postawie oraz przenoszeniu nóg i tułowia wszystkie zasady jazdy na lodzie, wykonujemy je po wyrysowanym śladzie w pozycji łyżwiarskiej. W ten sposób możemy, już przed sezonem, przećwiczyć dosłownie wszystkie figury z jazdy szkolnej. W czasie sezonu, w wypadku odwilży, należy nie przerywać treningu dalszych figur, lecz ćwiczyć je na podłodze. Z chwilą ponownego lodu nie przesadzimy, jeśli powiemy, że dalsza nauka pójdzie nam o 50% łatwiej.

b) **jazdę dowolną:** — część kroków tanecznych, skoki oraz możliwe do wykonania piruety.

Największe nasilenie suchego treningu i to już w kierunku wybitnie łyżwiarskim winno nastąpić najpóźniej na dwa tygodnie przed rozpoczęciem ćwiczeń na lodzie.

Dla tych, którzy jeszcze nie zapoznali się z metodą racjonalnego treningu podajemy podstawowe ćwiczenia z suchej zaprawy łyżwiarskiej.

Poniżej zajmujemy się ściśle „suchym łyżwiarstwem".

1. PRZYGOTOWANIE DO ŁUKÓW: (ćwiczyć na lewą i prawą nogę).

a) Postawa łyżwiarska.

Z postawy zasadniczej przejść do postawy łyżwiarskiej, jaką stosujemy w łukach: ręce na wysokości bioder odchylone od tułowia około 40 cm. Dłonie zwrócone do ziemi, tułów na zewnątrz, głowa skierowana wprzód, noga wolna w tyle — na wysokości około 30 cm od ziemi. kolano zewnątrz, stopa wyciągnięta do tyłu. Kilkakrotne uginanie nogi pracującej (określenie łyżwiarskie dla nogi, którą posuwamy się na lodzie) w kolanie.

b). Z postawy łyżwiarskiej przenieść nogę wolną do przodu, tuż obok pracującej. W momencie, gdy nogi są obok siebie, tułów. który skręcamy równocześnie z przenoszeniem nogi jest na wprost, stopa wyciągnięta do przodu na wysokości 30 do 40 cm.

c) W postawie łyżwiarskiej ćwiczyć łuki wprzod zewnątrz i wewnątrz. Ćwiczyć na wyrysowanych kredą kołach z układem tułowia rąk i nóg jak figury na lodzie. Zaawansowani pod kierunkiem instruktora wini przećwiczyć w ten sposób wszystkie figury z jazdy szkolnej, (każdego dnia około 6 figur).

d) Waga. Z postawy łyżwiarskiej, przechylając tułów do przodu unosić jak najwyżej, wolną nogę w górę. Noga pracująca wyprostowana, wolna minimalnie zgięta w kolanie.

e) Wyskok w górę. Trzy podskoki w miejscu, czwarty jak najwyżej w górę (ręce w wyskoku w pozycji łyżwiarskiej).

f) Wyskok w górę z rozkrokiem (tzw. „żabka"). Jak e) z rozkrokiem w powietrzu.

g) Obrót w powietrzu. Po opanowaniu jednego obrotu, starać się wykonać półtora, a następnie dwa obroty.

h) Skoki z jazdy dowolnej: trójka skakana, „Rittbergier" — obrót w powietrzu, „Lutz", „Axelpaulsen", „Salchow" i inne. Skakać miękko, zwrócić uwagę na postawę w czasie skoku. Przy zeskoku zginać nogę w kolanie. (ćwiczyć na obie nogi).

i) Piruety na jednej nodze (ćwiczyć na lewą i prawą nogę).

Po przygotowaniu odpowiedniego rozmachu (ręce wyprostowane w bok) ściągając ręce do tułowia zrobić kilka obrotów — w czasie ściągania rąk podciągać kolano (obok nogi pracującej) jak najwyżej w górę — stopa wyciągnięta w dół. Nie zapominajmy, iż w piruecie decydującą rolę odgrywa ściąganie rąk do tułowia (na zasadzie siły odśrodkowej i dośrodkowej). Po opanowaniu pojedyńczych elementów, starajmy się ułożyć program jazdy dowolnej na zawody i popisy. Sharmonizujemy jego treść z wybraną (już przed sezonem) muzyką i ćwiczymy w całości.



Skok „Schaaffera — skok bez obrotu. Z rozbiegu następuje odbicie się w górę, przyjęcie właściwej dla skoku pozycji w locie (jak na zdjęciu) i lądowanie.

Tak winno wyglądać w ogólnych zarysach przygotowanie się zawodnika do sezonu zimowego.

Łyżwiarstwo figurowe stało się sportem, który oparty jest na kondycji, opanowaniu technicznym, tempie i wykorzystaniu wszystkich tkwiących w nim walorów artystycznych i sportowych.

Łyżwiarz, który swój trening ogranicza tylko do jazdy na lodzie, nigdy nie może marzyć o sukcesach na dużą skalę. Oto co pisze o jednostronności w sporcie znakomity praktyk i teoretyk sportu radzieckiego J. Braźnin „.... aby osiągnąć wybitny sukces w jednym rodzaju sportu, trzeba być sportowcem wszechstronnym, albowiem w wykonaniu każdego ćwiczenia biorą udział w mniejszej lub większej mierze wszystkie grupy mięśni całego ciała. Pełnego rozwoju fizycznego nie można osiągać bez zastosowania różnorodnych ćwiczeń sportowych"....

Wybitny łyżwiarz radziecki i światowy Mielnikow zajmował się wioślarstwem i dość dużo grywał w tenisa. Mistrzyni świata Maria Isakowa latem pilnie uprawia wioślarstwo, gimnastykę, pływanie i biegi, mistrzyni sportu Głażewska jest wszechstronną lekkoatletką idt.

Tylko tą drogą wszechstronności można podnieść sport wyczynowy. Łyżwiarstwo nasze, wzorując się na osiągnięciach sportu radzieckiego winno nadać swojej linii wyszkoleniowej właściwy kierunek, oparty na wszechstronnym przygotowaniu kadr obecnych i przyszłych wyczynowców.

Bolesław Staniszewski



Skok z półtora obrotu w powietrzu t.zw. Aksel Paulsen; Faza skoku po wykonaniu pełnego obrotu w powietrzu — na lodzie i.... w czasie suchej zaprawy.



Łuk naprzód zewnątrz w wykonaniu na lodzie i.... w czasie suchej zaprawy.

Gawędy Strzeleckie

„Strzelałem z przyjacielem na strzelnicy do tarczy. Przyjaciel strzelał prawie same dziesiątki i to w środek celu, ja natomiast miałem trójkę, piątkę, dwie szóstki i jedną dziesiątkę.

W styczniu byliśmy na polowaniu. Przyjaciel mój zabił trzy zające, strzelał do czterech, ja nie zabiłem żadnego, strzelając do pięciu.

Dlaczego?

Poprostu źle strzelałem! A chcę tak, jak mój przyjaciel, trafiać w sam środek celu i w każdego zająca, do którego mierzę. Chcę zdobyć odznakę SPO i Odznakę Strzelecką. Chcę poznać rodzaje broni strzeleckiej i konkurencje sportowo - strzeleckie oraz warunki zdobycia odznak".

Taki list i wiele podobnych wpłynęło do naszej redakcji.

Pragnąc propagować strzelectwo postaramy się dać odpowiedzi dokładne i wyczerpujące.

Strzelaniem nazywamy wyrzucanie pocisków przy pomocy broni.

Strzelamy: 1) z broni długiej, tj. z karabinów, z broni sportowej — małokalibrowej itp., 2) z broni krótkiej, tj. z pistoletów różnego typu, 3) z broni myśliwskiej, tj. z dubeltówek i sztucerów myśliwskich.

Aby oddać celny strzał trzeba wykonać szereg czynności.

Czynnościami tymi są:

1) Przyjęcie postawy strzeleckiej i złożenie się do strzału,

2) Wycelowanie i wstrzymanie oddechu,

3) Ściągnięcie języka spustowego.

Całą sztuką, „tajemnicą" celnego strzelania jest umiejętne połączenie tych czynności w jedną całość. Niedoświadczeni strzelcy popełniają błąd ucząc się wszystkich prawideł strzelania jako jednakowo ważnych, nie potrafią natomiast wydzielić spośród nich najbardziej cennych prawideł, od przestrzegania których w decydującej mierze zależy celny strzał. Bezsprzecznie najważniejszą czynnością jest wycelowanie z wstrzymaniem oddechu i ściągnięcie języka spustowego.

Pierwszą czynnością, jaką wykonuje strzelec przed strzałem jest ujęcie broni w ręce (fot. 1).

Ręka prawa ujmuje dość silnie. ale nie kurczowo szyjkę broni, opierając palec wskazujący wzdłuż kabłąka, lewa uchwytuje łoże broni mniej więcej pod celownikiem, zależnie od długości ramion strzelca i od postawy, z której zamierza strzelać.

Dlaczego nie kurczowo? Gdyż takie trzymanie karabinu powoduje niepotrzebne drgania, które utrudniają oddanie celnego strzału.

Stosuje się trzy postawy strzeleckie:

1. Leżąc z podpórką i bez podpórki.
2. Stojąc.
3. Klęcząc.

Jak powinna wyglądać postawa strzelecka i złożenie się do strzału leżąc (z podpórką)?

Ciało układa się lekko w lewo od kierunku broni, nogi rozwarte. Prawa ręka chwyta broń za szyjkę, lewa za trzewik kolby. Kolbę przyciska się mocno do ramienia. Należy się starać umieścić kolbę jak najwygodniej. Policzek oparty o kolbę. Umieszczenie kolby pod ramieniem utrudnia strzelanie (fot. 2).

Przy złożeniu się bez podpórki, lewa ręka chwyta łoże między celownikiem, a zamkiem (fot. 4).

Oba łokcie oparte o ziemię tak, aby tworzyły podporę dla karabinu; zbyt skupione — dają chwiejną postawę, rozstawione szeroko — nie dają podparcia i utrudniają utrzymanie broni.

Najpospolitszym i najbardziej szkodliwym błędem jest złe ujęcie łoża lewą ręką i złe podstawienie lewego łokcia jako podpórki. Łoże powinno spoczywać na dłoni tak, jak pokazane jest na zdjęciu. Łokieć lewej ręki winien być umieszczony bezpośrednio pod karabinem.

Postawa strzelecka leżąc powinna być swobodna i nie męczyć strzelającego.

Postawa strzelecka i składanie się stojąc

Ciężar ciała winien spoczywać równomiernie i swobodnie na obu nogach. Stopy odchylone nieco w prawo od kierunku celu. Łokieć lewej ręki oparty o biodro. Broń spoczywa swobodnie na palcach lewej ręki. Szerokość rozstawienia nóg jest zależna od wzrostu strzelca. Rozstawienie nóg winno być takie, aby uzyskać jak najlepszą równowagę (fot. 5). Odstawienie prawej nogi daleko do tyłu lub ustawienie stopy w kierunku celu (błąd często spotykany powoduje chwiejną postawę).

Podawanie całego ciała wprzód (co często spotkać można u początkujących) dla rzekomego zrównoważenia odrzutu jest zbyteczne. Prace przyciskania broni wykonuje prawa ręka. Obejmuje ona szyjkę mocno, ale nie kurczowo. Kolbę chwyta się jak gdyby w imadło, którego jeden bok stanowi ramię prawe, drugi policzek (fot. 6).

Postawa strzelecka i złożenie się klęcząc

Postawa winna być pewna, silna i wygodna (fot. 8). Ręce skierowują się na cel, prawa ręka objąwszy szyjkę kolby przyciąga silnie karabin do ramienia.

Przez podniesienie łokcia strzelec otrzymuje dobre oparcie dla kolby przy ramieniu, przesadne podniesienie jest wadliwe i męczące. Lewa ręka podpiera karabin pod celownikiem. Łokieć opiera się na lewym kolanie (nie na kości, lecz na mięśniach uda, tuż nad kolanem), niektórzy opierają ramię powyżej łokcia — o samo kolano (fot. 7).

Głowa pochylona nieco wprzód, opiera się prawym policzkiem lekko i swobodnie o kolbę. Unikać przykładania nosa do kciuka prawej ręki.

Zmiany w wysokości położenia karabinu nie należy czynić przez podnoszenie lewej ręki albo palców czy pięty lewej nogi, lecz przez wysunięcie wprzód lub cofnięcie wtył lewej nogi, przez zmianę oparcia łokcia lub podciągnięcia w tył palców prawej stopy. Postawa strzelecka klęcząc jest dość trudna do przyjęcia i dlatego należy ćwiczyć ją najpierw wytrwale bez broni, a następnie z bronią. Duże trudności nasuwa z początku odpowiednie ułożenie prawej nogi, na której należy siedzieć.

Zależnie od budowy i upodobań strzelca noga ta jest zgięta w palcach tak, iż przednia część podeszwy opiera się o ziemię, albo też jest zupełnie wyprostowana i o ziemię opiera się nosem trzewika i górną powierzchnią palców nogi.

Postawy wyżej omówione są dobre, jeśli nie męczą i przyjmowane są bez specjalnego naprężenia mięśni.. W chwili złożenia się do celu, broń winna być skierowana do celu. Jeśli broń jest odchylona w prawo lub w lewo, postawa jest wadliwa i należy ją poprawić.

Oprócz wyżej podanych postaw, stosowane są postawy siedząc oraz postawy do strzelań specjalnych, np. do samolotów itd.

Strzelania te jednak nie wchodzą już w zakres strzelań sportowych.

Mjr Matuszak



Fot. 1



Fot. 3



Fot. 2



Fot. 4



Fot. 5



Fot. 6



Fot. 7



Fot. 8

Jesienny remont boiska

Według ustalonej praktyki remont boisk piłkarskich, bieżni, kortów tenisowych i innych urządzeń sportowych odbywa się na wiosnę, kiedy znika śnieg, a ziemia podsycha. Opóźnia to, rzecz jasna, początek remontów. Nierzadko z tego powodu normalne zajęcia na stadionach rozpoczynają się z dużym opóźnieniem.

Tymczasem, przeprowadzając ważniejsze remonty na jesieni, można łatwo uniknąć opóźnienia terminu oddania do użytku sportowych urządzeń na sezon letni. Remonty jesienne mają szereg dodatnich stron. Na przykład bieżnia odremontowana jesienią dobrze osiądzie w okresie zimowym, osiągnie niezbędną spoistość i elastyczność. Taka bieżnia na pewno w lecie nie będzie się kruszyć. Doświadczenie wskazuje, że odremontowane jesienią boisko piłkarskie można już wczesną wiosną zasiać trawą, co umożliwi jeszcze wcześniejsze rozpoczęcie treningów przy czym trawiaste pokrycie będzie trwalsze.

Jesienią można nie tylko remontować, lecz przygotowywać się do wiosennego remontu. Niezmiernie ważne jest przygotować jesienią humus (grunt urodzajny), który jest częścią składową prawie wszystkich mieszanek górnego pokładu boisk sportowych. Przygotowując ziemię należy ją koniecznie przesiać przez sito o oczkach 10 mm. Jeżeli ziemia zawiera dużo piasku, należy dodać do niej torfu, również przesianego przez takież sito. Stosunek składowy torfu do ziemi wynosić powinien 1 : 2.

Przygotowując powyższą mieszankę należy stosować system „rozrzutu", czyli dwie łopaty ziemi na jedną torfu. W ten sposób otrzymujemy skład warstwowy, który przy dalszym mieszaniu daje jednolitość mieszanki.

Humus bierzemy zwykle z głębokości nie większej niż 30 cm.

Jak tylko kończy się sezon piłki nożnej, możemy przystąpić do remontu boiska. Aby naprawić powierzchnię, najlepiej boisko przekopać. Jeżeli warunki finansowe na to nie pozwalają, można boisko przebronować, używając w tym celu brony drewnianej o wymiarach 110 × 110 cm z zębami 10 cm wysokości. Zęby ustawione są w porządku szachowym, na odległość 11 cm jeden od drugiego. Zęby muszą mieć kształt stożka o średnicy 1,5 cm u podstawy.

Po zbronowaniu pola, wyrównuje się je drewnianymi grabiami. Najlepiej, gdy grabie mają poprzeczkę o długości 65 cm, szerokości 4 cm, wysokość zębów 7 cm (odległość pomiędzy zębami 2 cm), i długość trzonka 2 m.

Specjalną uwagę należy skierować na remont wybojów. Należy je przekopać łopatą na głębokość 4—5 cm, zasypać ziemią i zwałować lekkim walcem. Jeśli to możliwe, wyboje pokryć darniną.

Dla remontu lekkoatletycznych sektorów należy jesienią zaopatrzyć się w szlakę, odpadki wapienne i glinę. Ten materiał, oprócz gliny, należy przesiać przez sito o oczkach 6 mm. Pożądane jest mieć glinę tłustą. Glinę uprzednio należy przesuszyć, dalej rozwałkować i wreszcie przesiać przez sito o oczkach jeszcze drobniejszych, mianowicie 4 mm.

Dla sporządzenia specjalnej mieszanki należy wziąć 3 części szlaki i po jednej części gliny i odpadków wapiennych. Sposób mieszania taki sam jak i humusu z torfem, tylko należy tę czynność wykonać bardzo starannie.

Jesienny remont bieżni rozpoczyna się od przekopania górnej warstwy na głębokość 5 — 6 cm. Otrzymane grudki ziemi należy rozbić, wyrównać grabiami i powałować lekkim walcem. Jeżeli bieżnia nie jest pozioma, to należy ją wyrównać podsypką. Poziom kontroluje się specjalną łatą.

Remont boisk tenisowych, do siatkówki i koszykówki rozpoczynamy od zmiecenia z nich piasku. Boisko przekopuje się na głębokość 4 — 5 cm i pożądane jest górną warstwę obrócić i rozbić na drobne kawałki. Powierzchnię wyrównujemy grabiami. Obróbkę powierzchni wykonujemy na odcinkach 4 × 4 m. Na rogach takiego kwadratu wbijamy kołki (na wysokość podsypki, którą musimy wykonać) i pomiędzy nimi naciągamy sznur. Skład mieszanki różni się nieco od mieszanki używanej do remontu bieżni, a mianowicie składa się ona z równych części gliny, ziemi i odpadków wapiennych. Glinę przesiewamy przez sito o oczkach 6 mm. Mieszanie części składowych dokonuje się tym samym sposobem — „rozrzutem".

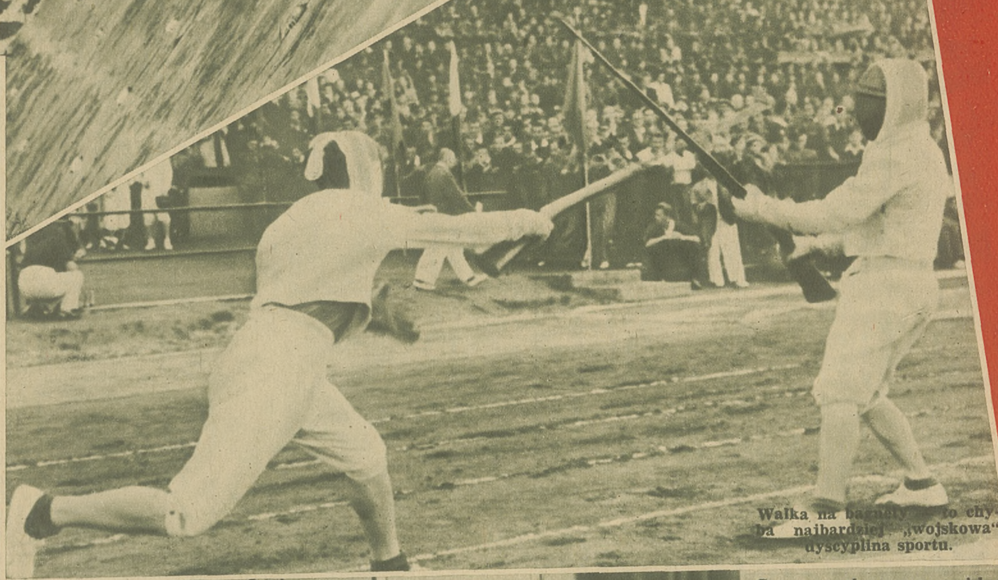
J. Fursow

(„Sowieckij Sport")

SPORT w WOJSKU



Pływać potrafi wielu — ale pływać w pełnym umundurowaniu i z granatem to potrafią tylko nasi żołnierze.



Walka na bagnety — to chyba najbardziej „wojskowa" dyscyplina sportu.



Gra w szachy ma w wojsku wielu zwolenników. Mistrzostwa szachowe rozgrywane są rok rocznie na wszystkich rok rocznie we wszystkich jednostkach wojskowych.



Podstawą wszystkich sportów jest gimnastyka. Ćwiczenia piłką lekarską wzmacniają mięśnie, zwiększają ruchliwość stawów, dają fundament pod przyszłą sprawność fizyczną.





Piłka nożna ma wszędzie najliczniejszych zawodników piłkarzy. Ostatnie rozgrywki piłkarskie o Mistrzostwa Sportowe W.P. w piłce nożnej przyniosły zwycięstwo drużynie O.W. Warszawa.



...lepszą zaprawą potrzebną ... swobodnego pokonywania ...zelkich przeciwności w te... ...nie jest t.zw. tor przeszkód.



Coraz więcej chętnych zapełnia bieżnie, skocznie, rzutnie, stadiony. Rosną kadry lekkoatletów — rośnie tężyzna fizyczna narodu.



Refleks, szybkość decyzji, ...ność — to przecież koszykówka. Ma ona i tę jeszcze wielką zaletę, że uczy doceniać wartość pracy w zespole.

W dniu 12 października, w rocznicę historycznej bitwy pod Lenino, cały naród polski obchodził uroczyście Dzień Wojska Polskiego.

Wojsko Polski Ludowej powstałe przed siedmiu laty na Ziemi Radzieckiej, Wojsko Ludowe, które wraz z bratnią Armią Czerwoną przyniosło Polsce pełne wyzwolenie, Wojsko Ludowe oparte na masach młodzieży robotniczej i chłopskiej — jest dziś gwarancją naszej niepodległości, całości naszych słusznych granic, jest — wraz z potężną Armią Czerwoną i siłami zbrojnymi państw demokracji ludowej — gwarantem Pokoju.

Siła naszego wojska — to braterski sojusz z niezwyciężoną Armią Radziecką, to niezachwiana postawa ideologiczna kadry oficerskiej, podoficerskiej i tysięcznych mas żołnierzy, to wspaniałe wyposażenie techniczne i wysoki poziom wyszkolenia strategicznego i bojowego.

Wojsko Polski Ludowej — to szeregi żołnierzy wszechstronnie rozwiniętych fizycznie, sprawnych w pracy i przygotowanych do obrony kraju.

TAKTYKA BRONIENIA W SZCZYPIORNIAKU



Każda drużyna szczypiornista musi umieć nie tylko atakować, ale i bronić się. Dobra obrona umożliwia rozbicie ataku przeciwnika i szybkie zdobycie piłki.

Zawodników należy tak przygotować, by każdy z broniących krył jednego z atakujących. Umiejętność tę muszą posiąść nie tylko zawodnicy formacji obrony i pomocy, ale również ataku, gdyż często się zdarza, że pomocnicy lub obrońcy drużyny przeciwnej wspomagają ofensywne akcje napadu i konieczna jest wtedy interwencja zawodników napadu drużyny broniącej, zwłaszcza gdy został zniesiony przepis o spalonym i ruchy zawodników w drodze do bramki skrępowane są jedynie **osobą przeciwnika.**

Rozróżniamy trzy zasadnicze sposoby ustawienia drużyny w obronie: „M“, „U“ i „kombinowany“.

System „M“ (rys. 1) polega na tym, że obrońcy kryją łączników, skrajni pomocnicy skrzydłowych, a środkowy pomocnik — środkowego ataku.

System ten jest u nas najczęściej stosowany.

System „U“ (rys. 2) — obrońcy kryją skrzydłowych, pomocnicy — łączników a środkowy pomocnik — środkowego ataku.

System „kombinowany“ (rys. 3) — krycie ustala się w zależności od taktyki, jaką stosuje przeciwnik w czasie gry.

Obok zasadniczych systemów krycia „każdy swego“ pojawia się w grze wiele momentów, w czasie których zawodnicy drużyny broniącej muszą przyjąć odpowiednią defensywną postawę. Do nich przede wszystkim należą: 1) obrona przed „krzyżówką“ i zmianą w pasach, 2) obrona przed szóstym wchodzącym do ataku, 3) krycie w momencie rozpoczęcia gry, 4) krycie w momencie rzutu do bramki, 5) obrona przed rzutami wolnymi na bramkę.

Zastanówmy się po kolei nad tymi momentami.

Uwaga: Opis sposobów krycia dotyczy systemu „M“.

1. Obrona przed „krzyżówką“ i zmianą w pasach.

Przy słabszym wykonaniu „krzyżówki“ istnieje możliwość wycofania się kryjących do tyłu. Wtedy jednak, gdy „krzyżówka“ lub zmiana w pasach zostaje wykonana w sposób prawidłowy, tzn. szybko i blisko obrońców, jedynym środkiem obronnym jest zastosowanie tzw. **przekazywania.**

Przekazywanie polega na tym, że w momencie gdy przeciwnik wykonuje „krzyżówkę“ i uniemożliwia krycie „każdy swego“ przez umiejętne zablokowanie graczy drużyny przeciwnej, musi nastąpić przekazanie w kryciu, tzn. broniący muszą sobie przekazać krytych przez nich zawodników (rys. 4). Zawodnik „8“ kryty jest przez „3“, a „9“ przez „5“.

„8“ posiada piłkę i kozłując — krzyżuje z „9“.

„3“ kryje „8“ aż do momentu minięcia się tego z „9“ i przejmuje krycie nad „9“. Rola „5“ jest odwrotna.

2. Obrona przeciw szóstemu do ataku.

W chwili wejścia szóstego do ataku, atakujący mają przewagę liczebną, dlatego też broniący zmuszeni są aż do momentu wyrównania sił dać swobodę poruszania się najmniej groźnemu zawodnikowi — skrzydłowemu. Rys. 5 obrazuje nam taką obronę. Zawodnik „5“ wchodzi do ataku między skrzydłowego „11“ i łącznika „10“.

Najmniej groźnym napastnikiem w tym momencie jest skrzydłowy „7“. Tutaj więc musi nastąpić przesunięcie broniących od „7“ w prawo. „4“ pozostaje przy „11“, „12“ idzie do „5“, „5“ — „10“, „3“ — „9“, „6“ — „8“.

3. Krycie w momencie rozpoczęcia gry (rys. 6).

Natychmiast po zagraniu piłki przez środkowego ataku, zawodnicy drużyny broniącej zajmują pozycje obronne przy „swoich“, celem uniemożliwienia przeciwnikowi akcji i to już w jej zarodku. Środkowy pomocnik kryje środkowego ataku, prawy i lewy pomocnik — swych skrzydłowych.

Bardzo ważną rolę w tym momencie odgrywają łącznicy, którzy kryją łączników drużyny atakującej, aż do momentu przekazania ich obronie, czekającej w odległości około 30 m od bramki.

4. Krycie przy rzucie od bramki (rys. 7).

Drużyna, która po rzucie na bramkę, nie tylko nie zdobyła punktu, ale i straciła piłkę, musi starać się piłkę tę odzyskać.

Można tego dokonać przez dokładne pokrycie przeciwnika już pod jego bramką. Obrońców winni kryć łącznicy, skrajnych pomocników — skrzydłowi, środkowego pomocnika — środkowy ataku, a rola skrzydłowych i łączników przypada skrajnym pomocnikom, ponieważ obrońcy nie mogą w takich sytuacjach wychodzić zbyt daleko do przodu, zwłaszcza teraz po zniesieniu „spalonego“.

5. Obrona rzutów na bramkę.

Obronę należy starannie przygotować, gdyż rzut wykonany z odległości około 20 m bez dobrej obrony grozi nieuchronnie utratą bramki. Celem zapobieżenia temu, zawodnicy drużyny broniącej tworzą tzw. „mur“.

Rozróżniamy dwa zasadnicze kierunki wykonywania rzutów wolnych: na wprost bramki i z boku bramki.

Najczęściej stosowanymi „murami“ są: z boku — trzech zawodników i z przodu — trzech lub czterech zawodników.

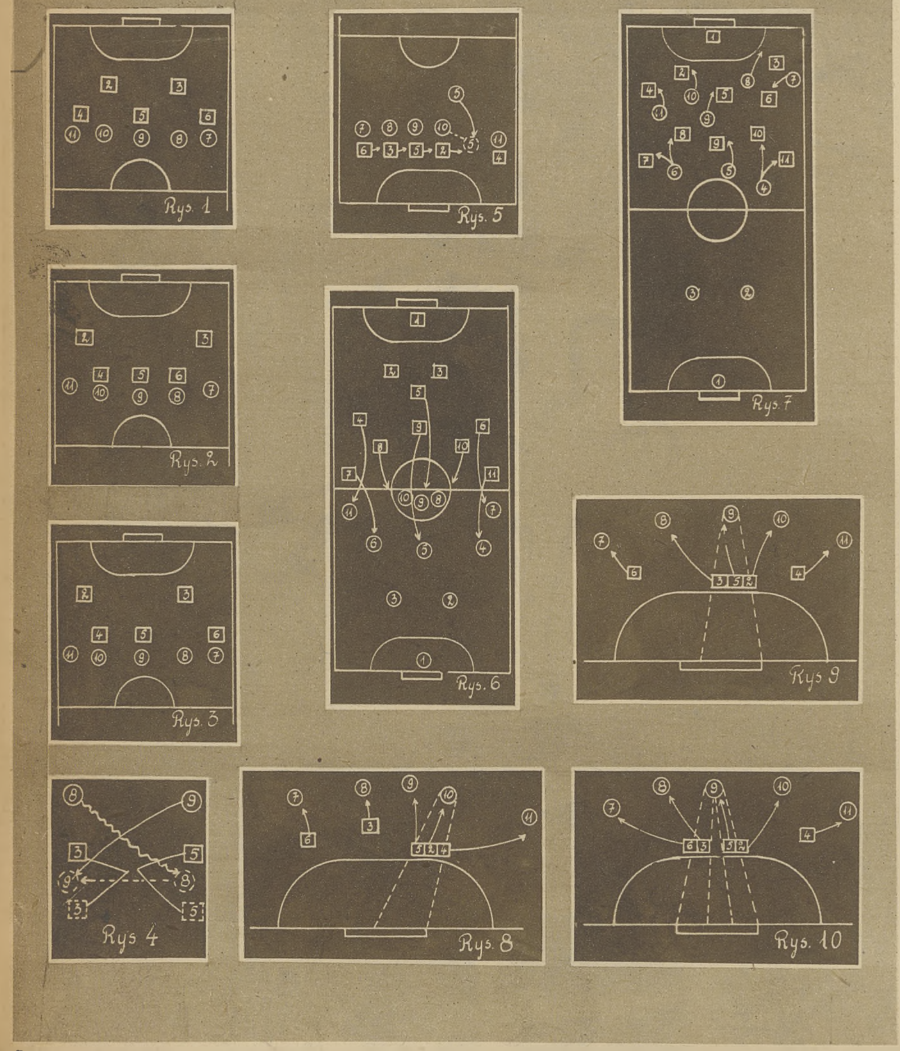
Technika wykonywania „muru“ wygląda następująco:

Zawodnicy stoją obok siebie w odległości przewidzianej przepisami, twarzami zwróceni do rzucającego. Ramiona wzniesione w górę, dłonie tak ułożone by nie wytwarzała się między nimi luka dla przejścia piłki. W momencie rzutu broniący nie powinni skakać do góry, a tylko wspiąć się na palce i wyciągnąć jak najbardziej ręce.

(Rys. 8) przedstawia „mur“ we trzech z boku. Tworzą go: boczny pomocnik, obrońca i środkowy pomocnik. Jedna strona bramki zostaje pokryta, druga zaś znajduje się pod szczególną opieką bramkarza.

Uwaga: Po rzucie należy natychmiast startować do tych, których się kryje.

(Rys. 9) — „mur“ z przodu bramki we trzech. Tworzą go dwaj obrońcy i środkowy pomocnik. (Rys. 10) — „mur“ we czterech z przodu. Tworzą go najczęściej obrońcy i dwaj pomocnicy. W układzie tym kryte są rogi bramki. Bramkarz winien więc zwrócić baczną uwagę na niepokryty środek.



Tadeusz Ulatowski.

KOSZYKÓWKA rozgrywanie podstawowych sytuacji



Szybkie atakowanie w koszykówce zakończone osiągnięciem przewagi liczebnej — bądz to dwóch na jednego, bądź też w najczęściej spotykanych wypadkach trzech atakujących na dwóch obrońców tylko wtedy da pożądany wynik o ile rozgrywanie podstawowych sytuacji będzie planowe.

Zadaniem obrony jest niedopuszczenie do zdobycia kosza z małej odległości. Gra atakujących musi się więc odbywać według następujących zasad.

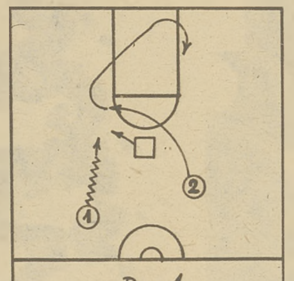
1. Rozwinięcie maksymalnej szybkości we wszystkich poczynianiach — biegu, zmianach miejsc i podaniach. Każde dłuższe przetrzymywanie piłki powoduje stratę czasu i daje przeciwnikowi możność cofnięcia się.

2. Zmuszenie przeciwnika do krycia: „każdy swego“, a w szczególności do zaatakowania posiadającego piłkę, w skutkach da wolną pozycję jednego z atakujących.

3. Po wykonaniu strzału atakujący, znajdujący się najdalej od kosza musi w tej chwili cofnąć się na swoje pole obrony, ponieważ przeciwnik, natychmiast po strzelonym lub nietrafionym koszu wprowadzi piłkę do gry i na jego polu atakowania może uzyskać liczebną przewagę.

Oto kilka podstawowych zagrań przy przewadze dwóch atakujących nad jednym obrońcą i trzech nad dwoma.

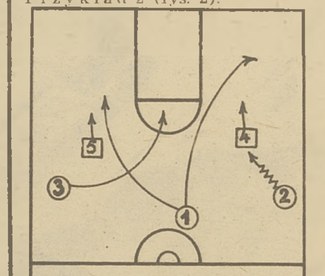
Przykład 1. (rys. 1).



Rys. 1.

Atakujący (2), wybiegając poza obrońcę, stawia go w bardzo niewygodnej pozycji, ponieważ może on obserwować tylko jednego atakującego. Celem niedopuszczenia podania przez atakującego 1 do 2, obrońca zmuszony jest przesunąć się przed atkującego 2 — kryć najbardziej niebezpiecznego w tym momencie. Atakujący 1 „kozłuje“ na obrońcę, zmuszając go tym do atakowania siebie. W tym samym momencie atakujący 2 szybko zmienia pozycję przebiegając na drugą stronę korytarza rzutów wolnych. O ile obrońca pozostanie przy atakującym 1 — ten poda piłkę do 2, o ile zaś obrońca przesunie się do atakującego 2 — atakujący 1 ma możność dalszego kozłowania i oddania strzału do kosza.

Przykład 2 (rys. 2).



Rys. 2.

Rozgrywanie w sytuacjach „3 na 2“.

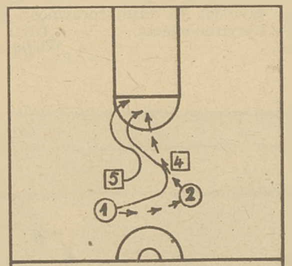
Piłkę posiada skrzydłowy 2, który wraz ze środkowym 1 musi na swojej części pola wytworzyć sytuację dwóch na jednego. Zadaniem skrzydłowego 3 jest utrzymanie drugiego obrońcy przy sobie.

Środkowy 1 biegnie poza obrońcę 4, zmuszając go do cofnięcia się, przez co skrzydłowy 2 uzyskuje wolną drogę do kozłowania.

Środkowy 1 ma również możność innego zagrania — startuje w kierunku obrońcy 5, zmuszając go do krycia siebie, tym samym daje skrzydłowemu możność wejścia do pasa środkowego, celem otrzymania piłki od skrzydłowego 2.

W praktycznym zastosowaniu „szybiego atakowania“ nie zawsze udaje się uzyskać liczebną przewagę nad obroną; powstają wtedy takie sytuacje: dwóch na dwóch, trzech na trzech. Często w tych sytuacjach atakujący rezygnują z dalszego szybkiego rozgrywania — przetrzymują piłkę celem umożliwienia pozostałym partnerom dojścia na pole atakowania i rozpoczęcia atakowania pozycyjnego. Takie postępowanie jest błędne, ponieważ posiadając większą przestrzeń do prowadzenia akcji, mniejsza ilość gracy ma na polu atakowania takie same możliwości skutecznych zagrań. Wynika z tego, że dalsze kontynuowanie szybkiego atakowania jest konieczne. Oto kilka przykładów zagrań w tych sytuacjach.

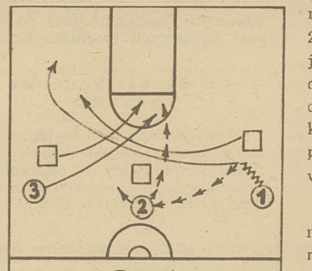
Przykład 3 (rys. 3). Sytuacja 2 na 2.



Rys. 3.

Atakujący znajdują się w niedużej odległości od siebie. Atakujący 1 podaje piłkę do 2 i biegnie w kierunku jego obrońcy — 4, przed nim gwałtownie zmienia kierunek, startując pod kosz, gdzie otrzymuje piłkę od partnera.

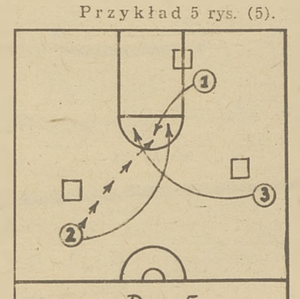
Przykład 4 (rys. 4). Sytuacja 3 na 3.



Rys. 4.

Skrzydłowy 1 kozłuje do przodu, zatrzymuje się, podaje środkowemu 2, po czym startuje w poprzek boiska celem wyzwolenia partnera 3. 3 przebiega tuż obok 1 w kierunku kosza. Natychmiast po otrzymaniu piłki 2 wykonuje zwód w lewo, symulując zagranie z przebiegającym 1, podaje zaś jednorącz prawą do 3 na jego prawą stronę. Atakujący 3 ma możność przeniesienia piłki do kozłowania i wykonania strzału.

Przykład 5 rys. (5).



Rys. 5.

Atakujący 2 podaje piłkę wbiegającemu na miejsce wykonywania rzutów wolnych, partnerowi 1. Nr 2 i 3 startują w kierunku posiadającego piłkę, krzyżując swoje drogi dla utrudnienia krycia. Stosownie do wytworzonych okoliczności atakujący 1 podaje piłkę jednemu z przebiegających partnerów lub sam wykonuje rzut do kosza z obrotem.

Umiejętne rozgrywanie omówionych sytuacji wymaga odpowiedniego przygotowania. Przy nauczaniu nieodzowna jest świadomość zawodników o celu i korzyściach zagrań, co osiągamy przez teoretyczne omówienie, poprzedzające ćwiczenia. Praktyczne przerabianie polega na ćwiczeniach fragmentów gry na jeden kosz, przy udziale określonej ilości zawodników, ze stopniowym zbliżaniem warunków ćwiczeń do warunków gry.

Walenty Kłyszejko



PŁYWANIE ŻABKĄ I MOTYLKIEM

W pływaniu żabką rozróżniamy dwie zasadnicze odmiany pracy nóg. Odmiana pierwsza charakteryzuje się tym, że nogi rozpoczynają efektywną część swej pracy od „pchnięcia“ wody podeszwami stóp — w bok, w tył. W drugiej natomiast, podudzia i stopy zakreślają ruch „kolisty“, rys 3—6. Odmiana pierwsza nadaje się raczej dla pływaków długonogich, druga zaś dla krótko i średnionogich.

Ruch „kolisty“ jest bardzo efektywny w nadawaniu ciału szybkości, a także (co jest bardzo ważne) doskonale podtrzymuje ciało. Natomiast mniej się nadaje dla osób o słabych kolanach. Oprócz wymienionych istnieją też pośrednie formy ruchu nóg. Ważne jest podciąganie stóp „w górę“ — ku kolanom, a także zwracanie ich jak najbardziej palcami w bok (rotacja) rys. 4 i7. Obszerność ruchu nóg zależy od siły mięśni i ruchomości stawów biodrowych. Silne mięśnie i mało usztywnione biodra sprzyjają użyciu ruchów obszerniejszych. Jednak ruchy obszerne wymagają bardziej umiejętnego wykonania. Dotyczy to również i podawania stóp palcami w bok (rotacja). Dlatego też w pierwszych etapach nauki nie zaleca się początkującym zbyt obszernych ruchów nóg ani też zbytniego zwracania stóp na zewnątrz.

Pierwszą odmianę pracy nóg, jako znaną, nie będziemy szczegółowo opisywać. Stwierdzimy tylko, że przy podciąganiu w przód, nogi starają się ustawić w najbardziej dogodnej pozycji do „kopnięcia“ wody w bok, w tył i prostowania się w kolanach. Zaś w drugiej odmianie nogi pracują następująco:

Początkowo rozchylanie kolan jest nieznaczne, (rys. 1, 2) stopy podążają blisko siebie, są wyciągnięte i nawet jakby zwrócone palcami do wewnątrz. W dalszej fazie tego ruchu, kolana rozchodzą się bardziej, a stopy oddalają się od siebie, dążąc piętami do bocznych powierzchni bioder. Gdy ugięcie kolan zbliża się do zamierzonej granicy, stopy ustawiają się prostopadle do goleni i zwracają się jak najbardziej w bok (rotacja). Wtedy właśnie rozpoczyna się efektywna praca nóg w nadawaniu ciału szybkości przez ruch „kolisty“. rys. 3 — 6 oraz 7—9.

Na szczególną uwagę zasługuje ruch stawów kolanowych i biodrowych w czasie podciągania nóg w przód. Kolana uginają się szybciej niż stawy biodrowe. Dlatego też w chwili zakończenia ruchu w przód, uda odchylone są od osi ciała zaledwie o kąt 45—50 stopni lub nieco więcej, natomiast ugięcie kolan bywa nieraz dużo większe od kąta prostego,. To niezbyt znaczne odchylenie podudzi od osi ciała jest czynnikiem sprzyjającym efektywności pracy nóg, gdyż powierzchnie ud wzbudzają mniejszy opór wody. Niektórzy sądzą nawet, że wskazanym jest starać się doprowadzać pięty do boków bioder przy umiarkowanym ugięciu stawów biodrowych — w granicach 45—50 stopni. Jednakże jest to raczej tylko dążenie, które rzadko kiedy daje się realizować .

Ruch nóg w przód na ogół jest wolniejszy, zaś w dalszej fazie pracy efektywnej, bardziej energiczny. Przy ruchu w przód, nogi rozpędzają się stopniowo, tak, że podciąganie stóp w górę i zwracanie ich w bok, zbiega się z potężnym „chwytem“ wody z „rozmachu“. Przyśpieszanie to reguluje pływak własnym wyczuciem. Dlatego też zbyt daleko idąca interwencja trenera, nakazująca podciąganie nóg ruchem jednostajnym i wolnym, nie jest wskazana.

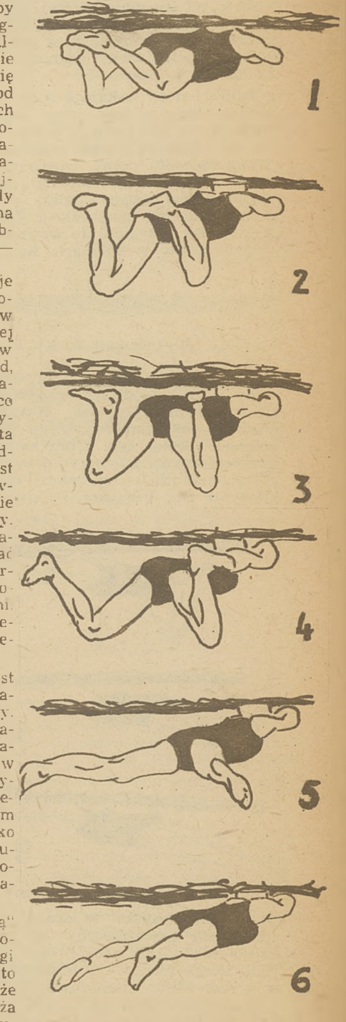
Pauza — Między każdą „serią“ ruchów, ciało „ślizga się“ po wodzie. W czasie tym ramiona i nogi są wyprostowane i złączone. Jest to okres tzw. „pauzy“. Pauza może trwać tak długo, dopóki nie zagraża to utracie równowagi wskutek utraty szybkości. Pauzy są okresami wypoczynku, które ułatwiają bardziej oszczędną gospodarkę energią. Dlatego też dłuższych pauz używa się przy spokojnym, powolnym, niemęczącym pływaniu długich dystansów, a także przy pływaniu ćwiczebnym, służącym rozpływaniu i „zluźnieniu“ usztywnionych mięśni szyi.

W pływaniu wyczynowym sprawa przedstawia się inaczej. Wobec tego, że biegi w stylu klasycznym (100 i 200 m) mają charakter sprinterski, wyczynowcy winni przyzwyczajać swój organizm do pokrywania tych dystansów bez pauz.

Koordynacja ruchów — Rozpoczynają pracę ręce, nogi zaś pozostają bez ruchu. Nogi włączają się do akcji dopiero wtedy, gdy ręce wykonały już większą część „pociągnięcia“. Chwila ta następuje tym później, im ruch nóg jest mniej obszerny.

W wypadku, gdy obszerność ruchu nóg jest szczególnie mała, podciąganie nóg rozpoczyna się dopiero w trakcie łączenia rąk. Efektywna faza pracy nóg przypada zwykle na czas prostowania rąk w przód. Tempo prostowania rąk wzmacnia się odpowiednio do zmiany natężenia ruchu nóg. Ręce i nogi zakańczają swą pracę jednocześnie lub prawie jednocześnie.

Oddychanie — Istnieją dwa sposoby koordynacji oddychania z pracą ramion. Sposób pierwszy polega na tym, że usta wynurza się z wody w chwilę po rozpoczęciu pociągania ramion tj. wtedy, gdy ręce dobrze „chwycą“ wodę. Przedwczesne u-



SZKOŁA PIĘŚCIARZA



LEKCJA II
(ciąg dalszy)

Ćwiczenia wstępne: 5 minut

Krótki marsz i bieg po sali.

Instruktor ustawia zespół w dwuszereg (zbiórka), każe odliczyć do dwóch i zarządza w dwójkach marsz na około sali lub wolnym powietrzu (zależnie od pory roku i pogody). Ćwiczący maszerują krótkim, sprężystym krokiem według tempa podawanego przez instruktora (głośne liczenie lub taktowanie przy pomocy klaskania w dłonie).

Tempo na przemian zwiększamy lub zwalniamy. Ramiona pod ostrym kątem ugięte w łokciach, dłonie lekko zaciśnięte wykonują swobodne i szerokie ruchy — w rytmie pracy nóg. Przy wymachu ramienia w przód, dłoń sięga do wysokości brody.

Po marszu przechodzimy z kolei do biegu gimnastycznego (układ ramion i rąk jak poprzednio), po czym wracamy do marszu, zwalniając tempo — dla uspokojenia organizmu. Ustawiamy się w kolumnę ćwiczebną, w 4 szeregi (drugi i czwarty szereg na luki pierwszego i trzeciego), aby każdy ćwiczący miał możność swobodnego wykonywania ćwiczeń, a instruktor dobrą widoczność. Z kolei przystępujemy do gimnastyki bokserskiej.

Gimnastyka bokserska 20 minut:

Instruktor powinien zorientować się, jakim materiałem ludzkim rozporządza tak pod względem wieku jak i poziomu fizycznego. Wybiera więc z podanego w poprzedniej lekcji zasobu ćwiczeń najodpowiedniejsze dla danej grupy i przeprowadza je.

W pierwszym okresie szczególną uwagę zwracać należy na poprawne i dokładne wykonanie ćwiczeń, nie zaś na zwiększenie tempa. W kilku następnych lekcjach podamy najczęściej popełniane błędy przy wykonywaniu poszczególnych ćwiczeń gimnastycznych.

Ćwiczenia techniczne: Pozycja bokserska 30 minut:

Pozycja bokserska, winna być zaczepno-obronna. Z postawy zasadniczej cofamy prawą nogę o jeden krok w tył (co mniej więcej równa się ½ do 2 stóp zależnie od budowy ćwiczącego) i jedną stopę w prawo, wykonując tułowiem jednocześnie 1/8 obrotu w prawo.

Tułów i stopy wskazują więc kierunek prawo w skos, przy czym stopa prawa jest bardziej skierowana ku przodowi. Lewa noga spoczywa na całej stopie, (nieco więcej na wewnętrznej krawędzi), prawa na kłębie dużego palca, przy czym pięta jest podniesiona. Nogi w kostkach przygięte do wewnątrz i zgięte lekko w kolanach. Należy unikać zbytniego zgięcia w kolanach (półprzysiadu), gdyż męczy to nogi. Ciężar ciała rozmieszczony równomiernie na obu nogach.

Uwaga: Ten sposób rozstawienia nóg musi być utrzymany, gdyż umożliwia on poruszanie się we wszystkich kierunkach, daje możność doskoków, uskoków i utrzymuje równowagę przy wykonywaniu uników.

Tułów wskazuje kierunek jak stopy, a więc skośnie do przeciwnika, którego mamy przed lewym barkiem. Tułów jest załamany w biodrach, w kręgach krzyżowych i piersiowych. Barki opuszczone, klatka piersiowa wciągnięta tak, aby cały tułów tworzył łuk, począwszy od pośladków do czubka głowy.

Ramiona zgięte w łokciach, lewe przedramię skierowane w przód, skośnie ku górze (względem przeciwnika tak ułożone, aby bark, pięść oraz podbródek przeciwnika znajdowały się na linii prostej.

Łokcie obu rąk przylegają do tułowia, kryją żołądek, wątrobę i serce, a lekko przymknięta prawa pięść, podbródek i prawą stronę szczęki. Głowa pochylona przez ściągnięcie podbródka do tułowia (nie do barku). Należy zwracać uwagę, aby zaciśnięta pięść stanowiła przedłużenie przedramienia, **przez co unikniemy zginania ręki w nadgarstku na zewnątrz, co jest bardzo wielkim błędem,** mogącym spowodować w dalszym szkoleniu i karierze fatalne skutki, jak kontuzje, złamania, wybicia oraz obniżenie skuteczności ciosu.

Jeszcze raz zwracamy uwagę instruktorom i nauczycielom boksu, na dokładne skontrolowanie pozycji bokserskiej u każdego ucznia. Jest to bowiem pozycja wyjściowa, z której wykonujemy trudne do skoordynowania ruchy, często niezgodne z ruchami naturalnymi, a mające nam przecież umożliwić atak i obronę oraz zadawanie ciosów z każdej pozycji.

Przestrzegamy wszystkich przed wzorowaniem się na zdjęciach mistrzów świata, którzy często dla efektu tylko przyjmują pozycję niezgodną z wymaganiami boksu, uniemożliwiają poprawne przeprowadzenie obrony lub ataku.

Przystępujemy więc do ćwiczenia pozycji bokserskiej i dokładnej jej kontroli. Aby naszych uczniów nie zanudzać przyjmowaniem pozycji (gdyż dokładnie opanuje on ją dopiero po kilku lekcjach) przystąpimy teraz do ćwiczeń wstępnych, do ciosów. W tym celu przyjmujemy pozycję pomocniczą, która wygląda następująco: rozkrok, a więc nogi na jednej wysokości na całych stopach, kolana lekko ugięte, tułów i głowa jak w pozycji bokserskiej. Ramiona zgięte w łokciach, pięści przy podbródku.

Z tej pozycji wykonujemy wyprosty ramion wrzód, najpierw lewą ręką powrót do pozycji i prawą ze skrętami tułowia. Należy unikać skłonów tułowia wprzód lub w bok z bioder w czasie wyprostu ramienia, natomiast zwracać uwagę na skręt tułowia w osi pionowej.

Łokcie w czasie prostowania ramienia idą w kierunku za pięścią (nie należy unosić ich ku górze i na zewnątrz).

A teraz wracamy do pozycji bokserskiej, którą znów ćwiczymy, powtarzając kilkanaście razy przy dokładnej kontroli, po czym przystępujemy do ćwiczeń wstępnych — do ciosów sierpowych.

Pozycja pomocnicza jak przy ćwiczeniach wstępnych do ciosów prostych. Ramiona w bok, zgiąć w łokciach pod kątem prostym, pięści na szerokości barku, (bark, łokcie i pięści na jednej wysokości) pięści skierowane kciukiem ku górze, ale nieco do wewnątrz, aby kciuki wskazywały w kierunku na własne czoło. Następują skręty tułowia, w lewo i prawo, przy czym głowa nie „chodzi" za ramionami, a jest nieruchoma, skierowana ku przodowi. Unikać — jak przy ciosach prostych — skłonów tułowia, bocznych i w przód (z biodrem).

Powtarzamy raz jeszcze pozycję bokserską i przystępujemy do ćwiczeń końcowych (rozluźniających).

Ćwiczenia końcowe 5 minut:

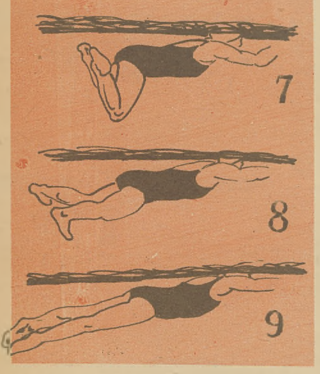
W ćwiczeniach tych wykonujemy luźne podskoki na obu nogach, ćwiczenia korektywne i oddechowe. Przez przyjmowanie pozycji bokserskiej klatka piersiowa była wciągnięta, teraz na drabinkach lub przy pomocy współćwiczącego wykonamy kilka ćwiczeń kształtujących klatkę piersiową. Ćwiczący ustawiają się parami tyłem do siebie, wznos ramion wzwyż, uchwyt za dłonie, jeden robi półprzysiad biorąc drugiego na barki pod łopatkami i wykonuje wyprost w nogach i kilka skłonów w przód, po czym zmiana. Instruktor zwołuje zbiórkę w dwuszeregu, dziękuje, dziękują i uczniowie i koniec lekcji.

Uwaga: wszystkie opisy ćwiczeń należy zapamiętać lub zachować, gdyż podane zostaną tylko jeden raz, następnie używane będą tylko skróty.

Feliks Sztam

(Dokończenie ze str. 11)

niesienie głowy przed „chwytem" wody może powodować zapadanie się („skakanie") tułowia. Natychmiast po dokonaniu szybkiego, głębokiego wdechu, usta winny się zanurzyć (przypada to zwykle na fazę łączenia rąk). Opóźniony ruch głowy w dół, trwający w czasie



prostowania ramion w przód jest szczególnie niebezpieczny dla wyczynowców, gdyż może wytrącać ciało z właściwego kierunku ruchu w przód. (Silna napędowa akcja nóg „wpycha" ciało głową pod wodę przy wyginaniu kręgosłupa łukiem w górę). Sposób drugi polega na tym, że usta wynurza się w trakcie prostowania rąk w przód. Wdech zaczyna się wtedy w czasie prostowania ramion w przód i trwa nieraz w początkach pociągnięcia. Po tym, usta zanurzają się i następuje wydech.

Tego sposobu oddychania używa się często przy pływaniu sprinterskim bez pauz, szczególnie zaś przy użyciu drugiej odmiany pracy rąk.

Stopień zanurzania głowy — W pływaniu sprinterskim zanurza się głowę po nos lub brwi. Zanurzenie to uzyskuje się lekkim skłonem głowy w dół. Usta wynurza się z wody tylko tyle, by udostępnić swobodne wykonanie wdechu. (zdjęcie).

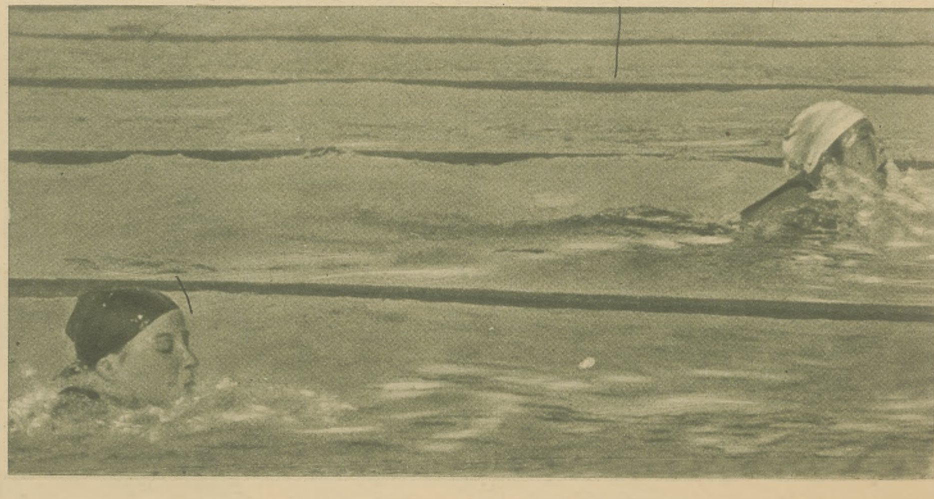
Największą wadą jest „usztywnienie" szyi. Usztywnienie to przeszkadza normalnemu działaniu mięśni oddechowych. Poszerzanie klatki piersiowej (wdech) jest utrudnione. Po drugie usztywniona szyja zmusza do unoszenia tułowia w górę dla wynurzenia ust, a także do „skłonu" od pasa w dół dla zanurzenia ust. Ciało więc „skacze" w dół, w górę. Jednym ze środków służących do odsztywnienia szyi jest pływanie z długimi pauzami przy kompletnym zanurzaniu całej głowy i wykonywaniu długich, spokojnych wydechów w wodzie. (obszerny ruch szyi).

Znaczniejsze zanurzanie głowy niż w pływaniu sprinterskim stosowane jest przy amatorskim pływaniu spacerowym, co ułatwia dłuższą pauzę i czyni pływanie mniej męczącym. Można też pływać żabką nie zanurzając głowy wcale. Jest to forma stosowana przez osoby mało oswojone z wodą, wychowane na dawnej szkole pływania.

Na zakończenie należy zaznaczyć, że niektórym sprinterom opłaci się, zwłaszcza w biegach na 100 m, wynurzać usta — zaopatrywać się w powietrze co drugi ruch ramion, jeśli nie na całym dystansie, to w początkowej jego fazie lub na finiszu. Wymaga to dużej sprawności płuc i wytrenowania.

(d.c.n.)

Z. Wieliński



„Branie" oddechu



	a	b	c
Bieg 100 m	14,0 sek	15,0 sek	17,0 sek
Pływanie 50 m st. dowolny	1,05 min	1,10 min	1,30 min
Bieg na łyżwach 500 m	1,18 min	1,25 min	1,35 min
Bieg kolarski: 500 m (start lotny)	1,10 min	1,15 min	1,23 min

GRUPA I

	a	b	c
Skok w dal	440 cm	420 cm	380 cm
Skok wzwyż	130 cm	120 cm	105 cm
Skok o tyczce	210 cm	200 cm	180 cm
Trójskok	900 cm	850 cm	800 cm
Zjazd narciarski	Posiadanie Odznaki Zjazdowej PZN dla dorosłych stopień bronzowy lub wyższy		
Jazda figurowa na lodzie	3 figury z tabeli PZŁ i 2 minuty jazdy figurowej indywidualnej lub parami		
Szermierka: floret, szpada, szabla, bagnet	Wykazanie się opanowaniem techniki walki		
Ćwiczenia zwinności	5 ćwiczeń	5 ćwiczeń	—

GRUPA II

	a	b	c
Pchnięcie kulą 7,250 kg	8,50 m	8,00 m	7,50 m
Rzut dyskiem 2 kg	24 m	22 m	20 m
Rzut oszczepem 800 gr	28 m	25 m	22 m
Rzut granatem 500 gr	38 m	35 m	30 m
Rzut młotem 7,250 gr	16 m	14 m	10 m
Podnoszenie ciężarów	Podrzut oburącz ciężarów równych 80% wagi noszącego, nie cięższych jednak jak 65 kg		

GRUPA III

	a	b	c
Bieg na przełaj: 3000 m	13,45 min	14,30 min	16,00 min
Pływanie: 400 m st. dowolny	11,30 min	13,00 min	15,00 min
Bieg na łyżwach: 3000 m	8,10 min	9,00 min	10,40 min
Bieg narciarski: 12 km	1 g 30,24 min	1 g 35 min	1 g 45 min
Bieg kolarski: 20 km	1 godz	1,05 godz	1,15 godz
Bieg wioślarski: jedynka bez sternika 1000 m i z powrotem			
woda stojąca	14 min	14,30 min	15 min
woda bieżąca	15,30 min	16 min	16,30 min
Bieg wioślarski: czwórka ze sternikiem 1000 m i z powrotem			
woda stojąca	11,30 min	12 min	14 min
woda bieżąca	13 min	13,30 min	15,30 min
Wycieczki piesze	Przebycie trasy w 6-u wycieczkach lub mniej; 120 km	100 km	70 km
Wycieczki narciarskie	Przebycie trasy w 6-u wycieczkach lub mniej. 100 km	80 km	50 km
Wycieczki kolarskie	Przebycie trasy w 6-u wycieczkach lub mniej: 250 km	200 km	150 km
Wycieczki kajakowe	Przebycie trasy wodnej w ciągu sezonu kajakowego 200 km	160 km	120 km
Wycieczki wioślarskie	Przebycie trasy wodnej w ciągu sezonu wioślarsk. 150 km	120 km	80 km
Gry zespołowe: siatkówka, koszykówka szczypiorniak, hokej na lodzie i na trawie — jedna z gier do wyboru	5-krotny udział w spotkaniach między kołami, klubami, zespołami sportowymi, w tym jedno przed Komisją Odznaki celem wykazania opanowania techniki gry.		

GRUPA IV

	a	b	c
Równoważnia 4 m długości	Wysokość równoważni: 190 cm	180 cm	160 cm
Skoki gimnastyczne przez przyrząd	Koń wzdłuż, 150 cm. Przeskok rozkroczny. Odbicie z odskoczni. Koń wszerz 140cm Przeskok odboczny, Odbicie z odskoczni		
Skoki narciarskie	3 skoki na skoczni zatwierdzonej przez GKKF, w tym jeden 15 m długości		
Skoki do wody z trampoliny	Dwa skoki dowolne z wysokości 3 m		
Jazda na motorze	Ukończenie I-go kroku motocyklowego lub innej imprezy raidowej organizowanej przez P. Z. Mot.		
Jazda konna	Opanowanie jazdy stępem, kłusem, galopem, anglezowanie, volta i pół volty w lewo i w prawo		
Żeglarstwo	Uzyskanie stopnia żeglarskiego i przepłynięcie w sezonie 100 km, w tym jedna wycieczka z nocowaniem na odległość 10 km od punktu wyjściowego albo udział w 1 regatach zgłoszonych do P. Z. Ż.		

GRUPA V

ROZSTRZYGNIĘCIE KONKURSU NA TEKST PIEŚNI MASOWEJ

W dniu 26 września br. odbyło się w Głównym Komitecie Kultury Fizycznej posiedzenie sądu konkursowego w celu rozstrzygnięcia konkursu na tekst pieśni masowej o tematyce sportowej — ogłoszonego przez Departament Twórczości Artystycznej Ministerstwa Kultury i Sztuki i przez Biuro Propagandy Głównego Komitetu Kultury Fizycznej.

Na konkurs nadesłano 273 prace.

Pierwszą nagrodę w wysokości zł 100.000 przyznano pracy pt. „Na start" oznaczonej Nr 115, opatrzonej godłem „Miotacz".

Drugą nagrodę w wysokości zł 75.000 przyznano pracy pt. „Sprawny do pracy i obrony", oznaczonej Nr 190, opatrzonej godłem „S.P.O.".

Trzecią nagrodę w wysokości zł 50.000 przyznano pracy pt. „Ojra-ech" oznaczonej Nr 185, opatrzonej godłem „Ojra-ech".

Ponadto wyróżniono prace: (po 25.000 zł każda) „Wstyd to wielki" Nr 78, godło „K. Walen"; „Marsz" Nr 89 godło „Tekst"; „Marsz sportowy" Nr 91 godło „Zet" oraz „Marsz sportowy" Nr 141 godło „Latarnia".

Po otwarciu kopert okazało się, że pierwszą nagrodę otrzymał Bohdan Smyła, Kraków, ul. Wybickiego 2 (Dom Akademicki), drugą — Wojciech Lipniacki, Miedzeszyn koło Warszawy, Malinowa 11, trzecią — Roman Sadowski. Warszawa, Wilcza 11 m. 14.

Autorami prac wyróżnionych są: Mirosław Łebkowski, Warszawa; Józef Prutkowski — Warszawa; Czesław Ziółkowski — Warszawa; Stefan Grodzicki — Biała Podlaska.

Zwycięzca konkursu, 28-letni Bohdan Smyła jest słuchaczem 3 roku Wydziału Elektromechanicznego przy Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie. Jest on atkywnym ZMP-owcem, osiągającym doskonałe wyniki tak w nauce, jak i na boisku. W roku bieżącym wszedł do finału mistrzostw Polski w rzucie dyskiem. Najlepszy jego wynik w dysku, uzyskany w 1947 roku, wynosi 14,33 m.

BOHDAN SMYŁA

NA START

Krzepkie są nogi i twarde ręce,
Pręży się młodość w spojrzeniu błysku,
Hejże, kolego, kto szybciej, więcej —
Wydrzemy nowy rekord boisku!

Ja od warsztatu, a ty od pługa —
Bratniego ducha jednaki hart,
Jednako bieżnia przed nami długa —
„Na miejsca!...", „Gotów!..." Start!

Refrain:

Dziś nas tysiące, jutro miliony.
Treningiem mięśnie przekujmy w stal
Sprawny do pracy i do obrony
Z pieśnią na ustach idziemy w dal.

Czworobok ringu pod nami tańczy.
Wolę zwycięstwa zaciśnij w pięści.
W zwarcie!... po męsku: nie czas się niańczyć —
Bij jeszcze mocniej, atakuj częściej.

W sportowym starciu my przeciwnicy,
Trzy rundy uścisk zakończy rąk,
Śmieją się oczy do rękawicy —
„Ring wolny!..." Cisza... Gong.

Refrain:

Dziś nas tysiące, jutro miliony itd.

Niebo zastygło nad trampoliną.
Odbicie... Wyprost... Wody plusk miękki...
O jakżeś piękna wtedy dziewczyno,
Gdy kreślisz łukiem zuchwałym błękit.

Dumnie proporce łopocą w wietrze,
Razem klubowych bronimy barw.
Walcz, koleżanko, o metr po metrze,
Walcz jak przodownik za szkarłat szarf.

Refrain:

Dziś nas tysiące, jutro miliony itd.

Szermierzu, śmiałą wystrzel ripostą —
Zwycięstwa drzemią na ostrzu szpady.
Piłkarzu. „bombą" do bramki prosto —
Nic nie pomogą robinsonady.

Rakietę pochwyć w mocarne dłonie,
Jak grom niech szybki uderzy smecz.
Nagrodą będzie zwycięski koniec —
Wygrana walka, wygrany mecz.

Refrain:

Dziś nas tysiące, jutro miliony itd.

DBAJMY O NASZE STOPY

(ciąg dalszy)

W następstwie przyjęcia przez ludzi postawy pionowej, stopa ludzka ukształtowała się w formie, jakiej nie spotykamy nigdzie w świecie zwierząt. Prawidłowy kształt stopy ma ogromne znaczenie w mechanice stania, chodzenia, biegania, skakania itp. czynności — wykonywanych w życiu codziennym, w pracy zawodowej i w sporcie. Kości stanowiące szkielet stopy tworzą łuk zarówno w przekroju podłużnym jak i poprzecznym. Prawidłowe ukształtowanie łukowatego sklepienia stopy ma decydujące znaczenie dla jej funkcji. W utrzymaniu kości stopy w prawidłowym ułożeniu biorą udział więzadła oraz mięśnie stopy.

Prawidłowo ukształtowana stopa opiera się o ziemię opuszkami palców, przednią częścią i bocznym zewnętrznym brzegiem oraz piętą. U bardzo wielu jednak ludzi łuk stopy ulega mniej lub więcej spłaszczeniu. Przyczyną takiego spłaszczenia jest przede wszystkim słabość więzadeł i mięśni stopy.

Powstawaniu płaskiej stopy sprzyja tryb życia, a zwłaszcza praca zawodowa zmuszająca do długo trwającego stania. Toteż płaską stopę spotykamy najczęściej u fryzjerów, kucharzy, lekarzy chirurgów itp. Błędne jest mniemanie niektórych ludzi, że uprawianie sportu wywołuje płaską stopę. Wprost przeciwnie, racjonalne uprawianie sportu połączone z odpowiednimi ćwiczeniami nie tylko nie sprzyja powstawaniu tej dolegliwości, ale jej zapobiega przez wzmacnianie układu więzadeł i mięśni stopy.

Stopa płaska jest mniej wartościowa, mniej sprawna, powoduje bóle przy chodzeniu i staniu i to nie tylko w zakresie samej stopy, ale i całych nóg, a nawet w dalszych odcinkach kręgosłupa.

Jak ćwiczyć i usprawniać stopę?

Oprócz przestrzegania podanych poprzednio zasad higieny stóp, należy przeprowadzać specjalną gimnastykę stopy.

Ćwiczenia stopy:

1) Chodzenie i bieganie boso na palcach,

2) Chodzenie na zewnętrznych brzegach stóp z palcami podkurczonymi zwróconymi do środka. Ćwiczenie to można wykonywać również w ten sposób, że chodzimy po trój- lub czwór-graniastej belce, stawiając stopy na bocznych skośnych powierzchniach.

3) Chwytanie i podnoszenie z ziemi palcami stóp różnych przedmiotów (klucza, kamienia itp.).

4) Tzw. „pełzanie" na stopach; ćwiczenie to wykonujemy w ten sposób, że stojąc bosymi nogami na ziemi, staramy się **przesuwać** ku przodowi, podciągając ciało siłą palców i mięśni stopy bez odrywania stopy od podłogi. Zamiast tego możemy stać na kocu lub cienkim chodniku i starać się ruchami chwytnymi palców i stopy „zbierać" materiał pod stopy.

5) Ruchy czynne stopy. W pozycji leżącej na grzbiecie, unosimy nogi zgięte w kolanach i wykonujemy ruchy zgięcia, prostowania i krążenia stopy w możliwie największym zakresie.

Gimnastyka stopy powinna być nieodłączną częścią codziennej gimnastyki sportowca i szczególną uwagę na ćwiczenia stopy powinien zwracać każdy człowiek ze skłonnościami do stopy płaskiej. Przy masażu sportowym nie wolno zapominać o starannym masażu stopy.

Sporty szczególnie wzmacniające stopę i zapobiegające jej spłaszczeniu, to: bieg krótki, skoki i narciarstwo.

Przy skłonnościach do płaskiej stopy należy unikać takich sportów jak: dźwiganie ciężarów, piłka nożna, długie biegi, marsze itp. Przy istniejącej już rozwiniętej płaskiej stopie trzeba unikać sportów obciążających nogi, a zwłaszcza stopy, a poświęcić się pływaniu, wioślarstwu, kajakarstwu, (pływanie ma szczególne, nawet lecznicze znaczenie w tej dolegliwości. Zupełnie zrozumiałe jest, że stopa płaska z dolegliwościami przy staniu i chodzeniu musi być leczona przez lekarza specjalistę.

Płaska stopa jest powszechniejsza niż się przypuszcza. Walka zatem z tą dolegliwością oraz higiena stopy ma olbrzymie znaczenie. Ten bowiem będzie w pełni sprawny w „Pracy i Obronie", kto przede wszystkim ma sprawne nogi.

Dr Józef Miller

UNIKAJMY KONTUZJI W BOKSIE

Każdy rodzaj sportu, przy masowym jego uprawianiu, daje pewien niewielki odsetek kontuzji, powstałych w czasie treningu lub zawodów. W zależności od dyscypliny sportu, spotykamy się w Poradniach Sportowo-Lekarskich z mniej więcej stałą procentowo ilością urazów dla każdej z dyscyplin. Poszczególne rodzaje sportu charakteryzują się pewnymi specyficznymi kontuzjami.

W boksie urazom podlegają przede wszystkim twarze i ręce. Szczegółowym omówieniem rodzajów kontuzji w boksie i kwestią pierwszej pomocy, zajmiemy się w następnym artykule. Obecnie przejdźmy do przeanalizowania przyczyn powstawania tych urazów, zastanówmy się nad sposobami ich uniknięcia. Rzecz jasna, że kontuzji nie wyeliminujemy z boksu całkowicie, tak jak i z żadnej innej dyscypliny sportu, jednakże, przy zastosowaniu się do pewnych wytycznych, można będzie zmniejszyć ilość wypadków w boksie w sposób wydatny.

W pierwszym rzędzie zawodnik, który staje do treningu, a tym więcej do walki w ringu, musi być **zdrowy i dobrze dysponowany.**

a) O przydatności do boksu, decydują badania okresowe sportowo-lekarskie przeprowadzane raz na trzy miesiące.

b) **Przegląd lekarski zawodnika przed walką** ma decydujące dla zawodnika znaczenie, mimo, iż trwa krótko i wykonywany jest bez przyrządów do badań pomocniczych (prócz termometru i ciśniomierza). Zadaniem tego przeglądu jest stwierdzenie, czy zawodnik uznany za zdolnego do boksowania (co orzekła już w czasie gruntownego badania Poradnia Sport.-Lek.), **jest dysponowany w danym dniu do stoczenia walki.**

Nagłych przeszkód, uniemożliwiających start zawodnika w danym dniu, może być wiele. Wystarczy, że wymienimy: choroby gorączkowe, wszelkiego rodzaju bóle brzucha, dolegliwości ze strony nerek, sprawy ropne w zakresie skóry, stan po niedawnym usunięciu zęba, angina, oraz świeże stłuczenia czy wykręcenia nabyte w ostatnim czasie. Do tych przeszkód zaliczyć jeszcze trzeba, infekcje w jamie ustnej, jak zepsute zęby i ropiejące migdały.

c) Odnośnie stanu zdrowia, dobrej kondycji i dyspozycji do walki, **dużą rolę gra kwestia wagi zawodnika.** Należy zdać sobie sprawę z faktu, iż „zrzucanie wagi" (jednorazowe osiągnięcie niższej wagi ciała, od wagi naturalnej), czy też „duszenie wagi"), tj. utrzymanie przez dłuższy przeciąg czasu wagi swego ciała poniżej normalnej) są praktykami szkodliwymi dla zdrowia.

Uszczerbek na zdrowiu jest podwójny: doraźny i długofalowy.

Doraźnym uszczerbkiem dla zdrowia jest utrudnienie pracy serca przy znacznym zrzuceniu wagi ciała. Istotą bowiem „robienia wagi" jest odwadnianie organizmu, a więc zagęszczanie krwi. Krew zagęszczona stawia większy opór w naczyniach krwionośnych w czasie swego przepływu, co z kolei zmusza serce do intensywniejszej pracy. Efektem tego jest fakt, iż zawodnik po przewalczonych dwóch rundach czuje się tak, jakby w normalnych warunkach przewalczył co najmniej już trzy rundy.

Wiemy z doświadczenia, iż braki w kondycji, tak jak i braki w wyszkoleniu, zawodnicy pokrywają często faulami. Stąd też zła forma zawodnika jest także pośrednią przyczyną niebezpiecznych sytuacji w ringu, prowadzących do wypadku.

Permanentne „duszenie wagi" wpływa hamująco na rozwój młodego organizmu. Wiemy jednakże, że praktycznie biorąc, nie ma boksera, który by nie „robił wagi". Z faktem tym należy się pogodzić, pod następującym jednak warunkiem: wagę mogą zrzucać tylko zawodnicy dorośli, a w żadnym wypadku juniorzy. Po wtóre: zrzucanie wagi winno się odbywać w granicach rozsądku, inaczej mówiąc o płacalności takiej manipulacji. W praktyce zawodnicy nie odczuwają złych skutków odwodnienia organizmu, jeśli utrata na wadze nie przekracza 2 do 3,5% wagi ich ciała. Mając powyższe względy zdrowotne na uwadze, PZB wniósł w swoim czasie przyjęty obecnie przez AIBA wniosek o nowym podziale wag, zmniejszającym wydatnie rozpiętości pomiędzy limitami wag.

Drugim warunkiem, od którego zależy bezpieczeństwo w walce jest sprawa dobrego przygotowania kondycyjnego i technicznego. Zagadnienie to jest już troską opiekunów i trenerów. Zawodnik nie powinien być zbyt wcześnie wystawiony do walki w ringu, choćby miał najlepsze zadatki na boksera, gdyż boksując w stanie „surowym", albo sam ulegnie wypadkowi wskutek nieumiejętnego zadawania ciosów, albo okaleczy przeciwnika przez mimowolny faul. Poza tym walki „surowych" zawodników są antypropagandą sportu pięściarskiego.

Trzecim powodem powstawania urazów w boksie jest nieodpowiedni sprzęt przeznaczony do treningu i do walki, oraz braki w asortymencie sprzętu.

a) Trening powinien być przeprowadzony w warunkach gwarantujących maksimum bezpieczeństwa. Dlatego też do walk treningowych należy używać nie tylko najgrubszych rękawic, ale wskazane jest używanie kasków ochronnych, „szczęk kauczukowych" oraz odpowiednich suspensoriów.

b) Baczną uwagę należy zwrócić na rozmieszczenie przyborów w sali, na warunki higieniczne sali, szatni i natrysków, oraz na temperaturę panującą w tych pomieszczeniach.

c) Do walki w ringu używać tylko dobrych rękawic. Nie wolno absolutnie używać zbyt „sfatygowanych" rękawic, w których włos jest zbity i porozsuwany. Rękawice takie nie spełniają swej zasadniczej roli amortyzatorów, a są powodem bolesnych stłuczeń i niejednokrotnie złamań rąk i palców.

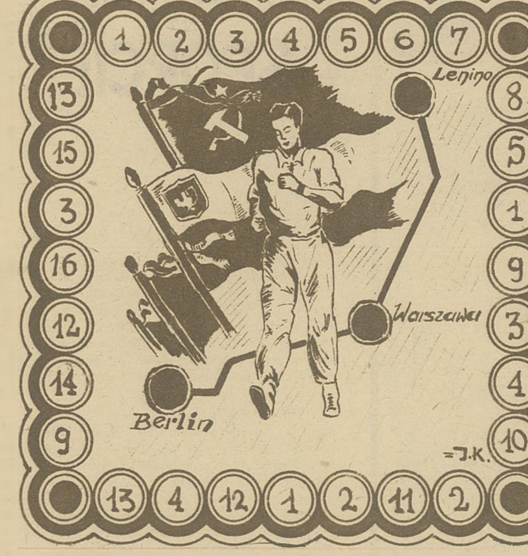
Ostatnim wreszcie momentem mogącym zmniejszyć następstwa kontuzji i czas jej leczenia, jest zapewnienie udzielenia kontuzjowanemu szybkiej i celowej pierwszej pomocy. Natychmiastowa i właściwie udzielona pierwsza pomoc ma za zadanie niedopuszczenie do powiększenia się stopnia kontuzji. Niewłaściwy transport chorego, nieumiejętne „naciągania" zwichniętej czy złamanej kończyny, kompres rozgrzewający zamiast zimnego okładu itp. — oto przykłady źle udzielonej pierwszej pomocy, która w efekcie przynosi szkodę choremu i może powiększyć stopień urazu.

dr Jerzy Albrycht.

Rozrywki umysłowe

pod redakcją Jerzego Bieleni

1. ARYTMOGRAF RYSUNKOWY



Podane cyfry zamienić na litery wg podanego klucza i odczytać aktualne rozwiązanie. Początek odczytu do odgadnięcia.

Klucz pomocniczy: 6, 9, 15, 14, 4, 2, 11 = lekkoatleta łódzki; 14, 5, 6, 18, 7 = maratonista francuski biorący udział w mistrzostwach w Brukseli; 17, 2, 8, 5, 13, 3, 11, 12 = 400-metrowiec polski (w liście 10 najlepszych); 1, 12, 5, 3, 4, 11, 18, 13 = jeden z najlepszych pływaków świata (ZSRR); 10, 16, 11 = „obawa"— inaczej.

2. ANAGRAM

Płyniemy na falach.....
ku morzu, do Szczecina
na brzegu widać złote zboże
i chłopa jak ..... ścina.

W miejsce kropek wpisać dwa wyrazy utworzone z tych samych liter.

Zb. Galus,
kol. Wola Zaradz.

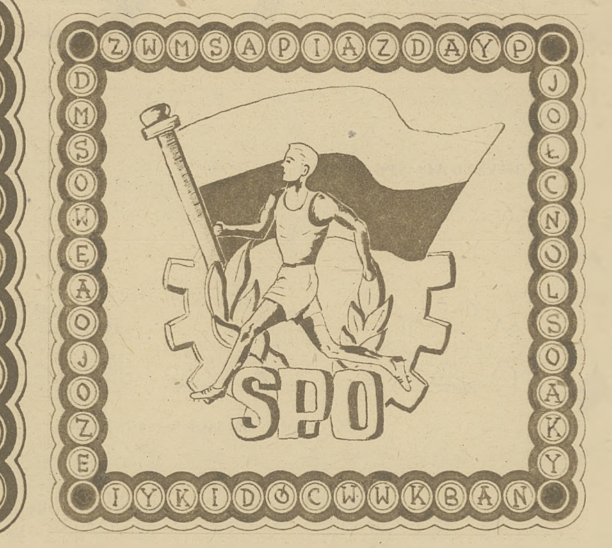
3. REBUS



Z podanego rysunku odczytać trzywyrazowe rozwiązanie.

T. Barciński,
wieś Zawady

4. SKAKANKA



Przeskakując stale tę samą ilość liter należy odczytać rozwiązanie. Początek z lewej strony u góry — kierunek odczytu zegarowy.

Jerzy Kałużka, Pabianice

ROZWIĄZANIE

zadań z nr 17 „Sportowca"

LOGOGRYF: Sport, Marki, rywal, narty, dysk (wspak), Smoczyk, Karpacz, Zatopek, bicykl, Kielas, dyskobol (wspak), Parpan, obrona, Motyka, *„Sprawny do Pracy i Obrony"*.

UKŁADANKA: S P O R T.

REBUS: Jedź na wczasy!

Nagrody książkowe drogą losowania otrzymali:

1. Kasprzyk Włodzimierz, Chojnów k/Legnicy, Kościuszki 28 m. 1,
2. E. Bolewicka, Włochy k/Warszawy. ul. Szeroka 5 m. 4,
3. Zamiński Cezary, Ożarów koło Warszawy, Poznańska 27,
4. Pęczak Stanisław, Turek, ul. Żeromskiego 20 (woj. poznańskie),
5. Mariański Jan, Kowal, 1-go Maja 27, pow. Włocławek,
6. Kołodziejski Konst., Szczecin-Gumieńce, Urząd Celny,
7. Domaszewicz Bogdan, Bartoszyce, Pl. Zjednoczenia 25, woj. Olsztyn,
8. Fendrych Ryszard, Strzyżów n/W., pow. Rzeszów, ul. Słowackiego 304.

Odpowiedzi REDAKCJI

Sportowiec z Ozorkowa.

Sądząc z wyników macie dobre zadatki na 10-cioboistę. Pracować powinniście przede wszystkim nad szybkością i skocznością, według wskazówek zawartych w „Sportowcu" i wydawnictwach „Prasy Wojskowej" (Skoki — Rzuty — Biegi). Ćwiczcie dużo w terenie. Wyniki Wasze w skokach wzwyż i w dal są b. obiecujące i w tych konkurencjach (szczególnie w skoku wzwyż) winniście się w przyszłości specjalizować. Uzyskane przez Was rezultaty przedstawiają się według tabeli wielobojowej następująco:

100 m	12,7	464
400 m	58,0	511
800 m	2:17,2	491
1000 m	2:52,5	569
skok w dal	532 m	408
trójskok	165 cm	616
trójskok	10,47 m	351

.... Leszno.

Jesteście jeszcze zbyt młodzi na to, ażeby specjalizować się w jednym tylko kierunku. Uprawiajcie sport jak najbardziej wszechstronnie, ze szczególnym zwróceniem uwagi na szybkość i siłę (biegi krótkie, rzuty). Kolarstwo uprawiajcie na razie tylko w formie turystycznej, a nie wyścigowej. Rower wyścigowy kosztuje około 50.000 zł. Odpowiedź na temat gimnastyki znajdziecie w Nr 17 „Sportowca". (Odpowiedzi Redakcji).

W.S. z Łodzi.

Wierszyk słaby. Poezja nie polega na układaniu dokładnych rymów. Czytajcie więcej, a przede wszystkim dzieła literatury pięknej.

Józef Daczesny, Sławno.

Rekord Polski w kuli — ustanowiony przez Bregulankę na Międzynarodowych Zawodach Lekkoatletycznych w Rumunii — wynosi 13,50 m.

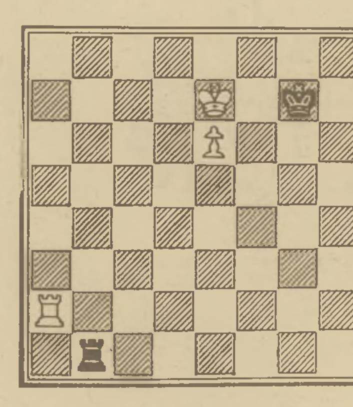
Tadeusz Maślak, Sieradz.

Szczegółowe informacje o warunkach nabycia roweru „Bałtyk" otrzymacie w każdym punkcie sprzedaży „Motozbytu".

GRAMY w SZACHY

W poprzednich naszych rozważaniach doszliśmy do pewnych wytycznych przy rozgrywaniu końcówek wieżowych. Wiemy już, że strona słabsza powinna starać się umieścić swego K na linii piona, aby nie dopuścić do przemiany piona w figurę. Jeżeli nie możemy zająć tej najważniejszej linii musimy K prowadzić po krótszej stronie szachownicy, natomiast W ma się znajdować na dłuższej stronie szachownicy, gdyż to nam ułatwi manewrowanie. Strona silniejsza powinna dążyć do odcięca K możliwie najdalej od piona, przy czym W należy umieszczać raczej na środkowych polach szachownicy, by mogła służyć jako zasłona przed szachami.

Natomiast nic dotąd nie mówiliśmy o pozycji białego piona, a jego stanowisko ma też poważne znaczenie. Wiemy już z dawniejszych uwag, że piony środkowe mają większe znaczenie, niżli skrajne i ta zasada jest ważna i przy naszych końcówkach. Według spostrzeżeń teoretyków w końcówkach wieżowych najniebezpieczniejszy jest pion „skoczkowy", czyli pion na linii „B" i „G". Po największej części dochodzimy wtedy do wygranej. Oczywiście piony bardziej zaawansowane są silniejsze w końcówkach wieżowych, a wiemy, że odnosi się to nie do wszystkich innych typów, czasami piony zaawansowane są słabsze. Teraz rozpatrzmy jedną pouczającą pozycję z wysuniętym pionem e.



Czarne zaczynają i remisują.

Właściwie białe uzyskały dominującą pozycję i gdyby zaczynały, zwycięstwo nie ulegałoby wątpliwości. Czarne mają jednak W na dłuższej stronie szachownicy i to pozwala im na uratowanie się szachowaniem.

1... Wb1 — b7+ 2. Ke7 — d6, Wb7 — b6+ 3. Kd6—d7, Wb6—b7+ 4. Kd7—d8—b8+ 5. Kd8—d7, Wb8—b1! Wieża znowu utrzymuje się na dłuższej stronie szachownicy, ale ten ruch tempowy pozwala białym na rozpoczęcie kontrgry. Przede wszystkim musimy nie dopuścić K do własnego piona, dlatego gramy 6. Wa2—f2!, gdyż na posunięcie 6. Wa2—e2 nastąpi Kg7—f8 i czarny K zajmie pole przemiany. Teraz czarne grają Wb1—a1 7. e6—e7, Wa1—a7+ i nierozegrana. gdyż białe nie mają gdzie się schować przed szachami, chyba za cenę piona. Jeżeli zamiast e6—e7 zagramy 7. Kc7—b7, wtedy nastąpi Wa1—e1 ze zdobyciem ważnego piona.

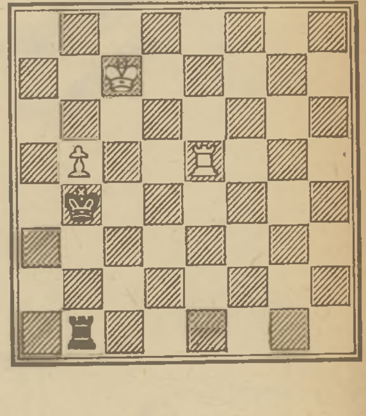
Natomiast, jeśli białe mają W na a8 lub e2 zamiast jak na diagramie na a2 białe wygrywają, gdyż bezpośrednio lub pośrednio atakują pole e8 — pole przemiany. Zwycięstwo wprawdzie, szczególnie w drugim przypadku wcale nie jest łatwe, ale jest osiągalne. Rozpatrzmy teraz zmodyfikowane pozyzycje. Najpierw po przestawieniu Wa2 na a8. Czarne zaczynają, ale uzyskują remis. Gra czarnych jest analogiczna: 1... Wb1—b7+ 2. Ke7—d6, Wb6+ 3. Kd6—d1, zyskują wygraną pozycję.

4. Kd7—c6, Wb7—e7 5. Kc6—d6, Kg7—f8 6. Wa8—f8+ z wygraną. Również odejście W, np. We7—b7 nie ratuje, gdyż teraz pion gra e6—e7 i nie można przeszkodzić dorobieniu figury.

A teraz przenieśmy Wa2 na e2, tu również białe wygrywają, ale nie tak łatwo. Czarne zaczynają: **1... Wb1—b7+ 2. Ke7—8d!** Jedyne, gdyż po Ke7—d6, czarny K przyjdzie na f8 i uzyska kontrolę nad polem przemiany. **Wb7—b8+ 3. Kd8—d7!**. Znowu jedyne. Ile finezji zawiera taka prosta pozycja przekonamy się, gdy zagramy błędnie 3. Kd8—c7? Teraz czarne remisuja ruchem Wb8—a8!! 4. Kc7—b7, Wa8—e8! 5. Kb7—c6, Kg7—f8 6. Kc6—d7, We8—e7+ 7. Kd7—d6, We7—a7! 8. We2—f2+, Kf8—e8 9. Wf2—h2, Wa7—a6+ 10. Kd6—e5, Wa6—a1 z nierozegraną. Natomiast po ruchu Kd8—d7! białe wygrywaja następujaco: 3... Wb8—b7+ 4. Kd7—c8, Wb7—e7 5. Kc8—d8, Kg7—f6 6. We2—f2+, Kf6:e6 7. Wf2—a2+ z wygraną wieży.

Na zakończenie podajemy jak zwykle studium do rozwiązania.

Końcówka nr 9



Czarne zaczynają i remisują.

Rozwiązania należy nadsyłac najdalej w trzy tygodnie po wyjściu numeru i na kopercie zaznaczyć „Szachy".

Warunki prenumeraty:
w prenumeracie indywidualnej:
miesięcznie 60 zł, kwartalnie 170, półrocznie 340 zł, rocznie 680 zł;
w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.);
miesięcznie 50 zł, kwartalnie 150 zł, półrocznie 300 zł, rocznie 600 zł.
Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I-16647

REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE

WYDAWCA — Główny Komitet Kultury Fizycznej
Redakcja — Warszawa, Mazowiecka 7, telefon 704-82
Administracja — Warszawa, Nowowiejska 31
Rotograwiura Drukarni, „Prasa Wojskowa" w Warszawie.

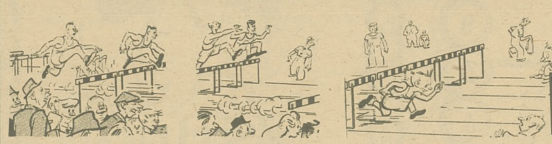
B 127186





Gdy zabrakło serca, do walki...

„POMYSŁOWI" SPORTOWCY



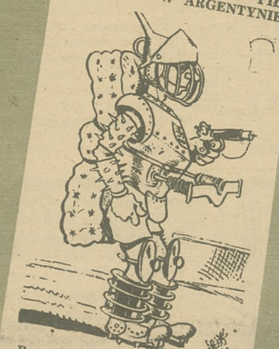
Gdy płotki dla Jasia są za wysokie...

SPORT W KRAJACH KAPITALISTYCZNYCH

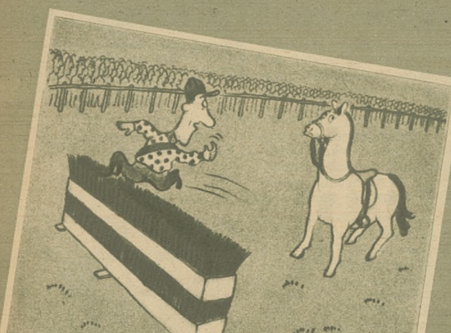


— Mili słuchacze: Walka była wspaniała,
— Bawiliśmy się nadzwyczajnie...

PO MISTRZOSTWACH PIŁKARSKICH W ARGENTYNIE.



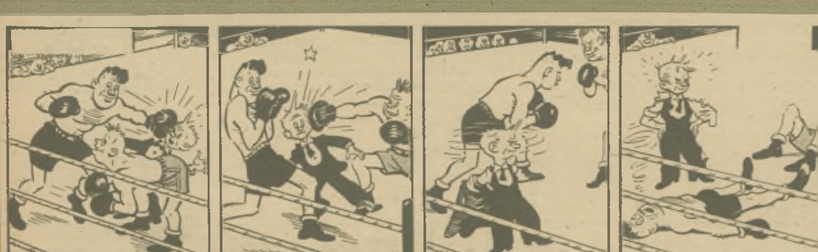
Projekt ubioru dla sędziów piłkarskich.



Tak masz brać przeszkody



Przybiję Wam ten drążek, żeby nie spadał.



Bez słów

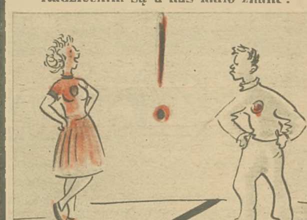


ODPOWIEDZI NA PYTANIA Z NR 19-GO

1. Najwięcej mistrzów sportu posiada lekka atletyka (3): Adamczyka, Morończyka i Stawczyka, piłka nożna (2): Cieślika i Jurowicza, gimnastyka — Rakoczy, tenis — Jędrzejowską, łyżwiarstwo — Głażewską, zapaśnictwo — Tobołę, narciarstwo — Marusarza, wioślarstwo — Vereya, szermierka — Fokta, boks — Szymurę, pływanie — Gremlowskiego, piłka ręczna — Grzechowiaka.
2. Starterowi wolno po zapowiedzi „gotów" trzymać tak długo zawodników, dopóki wszyscy — po wychyleniu się do przodu — nie ustalą ciała w bezruchu. Najmniejsze drgnięcie jednego z biegaczy nie zezwala starterowi na puszczenie biegu. Dlatego starterowi wolno po komendzie „gotów" przetrzymać biegaczy 6 sekund (a nawet dłużej).
3. Tenis stołowy. Set zostaje unieważniony. Jeśli nie był on trzecim lub piątym, gra toczy się dalej w następnych setach.
4. W siatkówce, graczom obrony wolno podejść do siatki dla obrony ściętej piłki. Nie wolno im jednak ani zastawiać ani też ścinać z pola ataku.



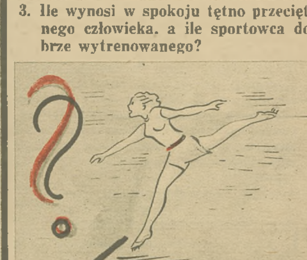
1. Jakie sporty uprawiane w Związku Radzieckim są u nas mało znane?



2. W jakich dziedzinach sportu wyniki kobiet są zbliżone do wyników mężczyzn?



3. Ile wynosi w spokoju tętno przeciętnego człowieka, a ile sportowca dobrze wytrenowanego?



4. Ile zawodniczek rzuciło dotąd dyskiem i oszczepem powyżej 50 metrów?